Lunar ⁘ Nr. 8 (32) ⁘ August 2011 ⁘ Numărul viitor, pe 16 septembrie

# Click! Poftă bună!

55 de rețete la doar 2,49 lei

Dulciuri cu fructe de toamnă

Bunătăți cu roșii

Trimite-ne rețeta ta și câștigă 10 X 100 lei
p. 19

de sezon

# Rețete cu dovlecei

## Specialități românești

- Ciulama de porumbel
- Ardei cu «zamă»
- Tartă cu fructe
- Plăcinte moldovenești



Pentru abonamente sunați la 0372.130.246, 0318.200.200, număr cu tarif normal, 24 h din 24, 7 zile din 7. Non-stop!

5 948489 140563 08

# CUCURIGUUU!

## DESCHIDEM PRIMUL MAGAZIN PE GUSTUL ROMÂNILOR.

la ascultați, gospodari! Deschidem ograda MACRO! Poftiți la bunătăți pe sprânceană alese și cu prețuri pe gustul românilor. Vin de butoi, brânză de burduf, fructe și legume de la țărani de-ai noștri și câte și mai câte. Totul la preț de chilipir!

În curând, deschidem MACRO și în orașul tău! Detalii pe www.magazinmacro.ro.

**CURAT CHILIPIR**

MACRO

Ionela Croitorescu
managing editor

# Un subiect pe gustul tuturor

*Cât ne mai place nouă, românilor, să vorbim despre mâncare… Ne cunoaştem, nu ne cunoaştem interlocutorul, imediat îl integrăm în tainele bucătăriei noastre: „e cel mai bun condiment", „la popasul cutare mănânci o ciorbă de burtă…" „Bucătăria" românească circulă, se aromează cu noi trucuri, creşte… Secretele se destăinuie şi ele cu uşurinţa şi curiozitatea românului care poftește să afle mai mult despre gastronomie. Uneori, o mâncare bună este pretextul care ne apropie. Care ne aduce prieteni. Am aflat recent că domnul John, din Anglia, căsătorit cu o româncă, nu ratează, când vine în ţară, să mănânce la doamna Mihaela, o prietenă de familie. Pe Mihaela am întâlnit-o la Ziua Porţilor Deschise Click! Poftă bună! din august. Ne-a adus un chec atât de aromat! Pe loc am legat o discuţie despre esenţe vechi, arome noi… Despre mâncare şi prieteni buni, cu drag!*

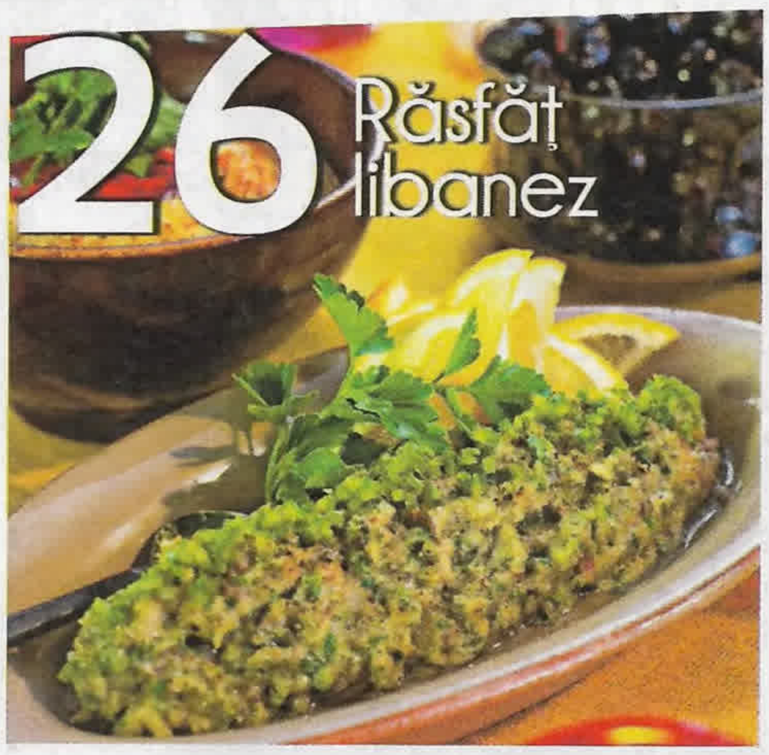


Foto: Guliver/StockFood

## Mâncare de sezon
8 Noi rețete cu roşii

## Din toată țara
16 Înghețată de mentă
17 Ardei cu «zamă»
20 Dulceață de ceapă roşie

## Rețete rapide
22 Poftiți la crochete

## Gusturi noi
26 Răsfăț libanez

## Rețete cu buget redus
28 Dovleceii fac cinste meselor în familie

## Şcoala Click! Poftă bună!
30 Mămăligă la cuptor cu sos de carne
46 Ruladă «bătută» cu brânză şi coacăze



Trimite-ne rețeta ta şi câştigă 10 X 100 lei
Detalii în pag. 19

# Am gătit pe

Deşi ne hotărâserăm ca următorul târg să fie în toamnă, pe răcoare, nu am putut să nu onorăm invitaţia organizatorilor Târgului Festin Românesc. Aşa că la sfârşit de iulie, pregăteam budincă pentru copiii din parcul Sebastian, din Bucureşti.

12 ore s-a perpelit vitelul pe rotisor!

Ecaterina Andronescu a pregătit budinca

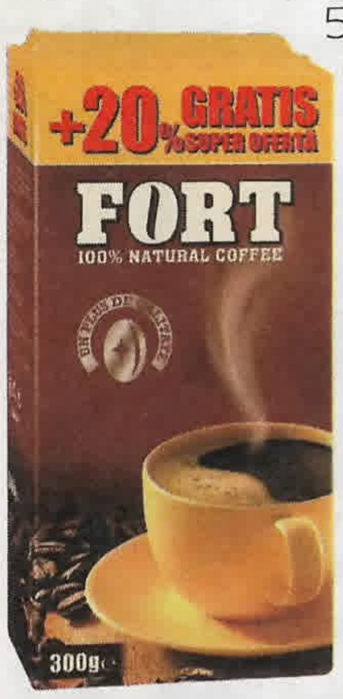
Când încă nu veniseră primii cititori în parcul Sebastian, noi deja aranjam standul şi ingredientele. Din redacţie ne făcuserăm planul să pregătim paste cu fructe de mare (după o reţetă a prietenului nostru chef Cezar Munteanu) şi o budincă cu orez şi piersici. Cât fierbea orezul pentru budincă, am şi dat drumul concursului de ornat prăjituri fără foc într-un mod cât mai original. Au avut la dispoziţie biscuiţi, pişcoturi, foi de napolitană, magiun de Topoloveni, frişcă, dulceaţă de cireşe negre Topoloveana şi multe bomboane. De data asta, participanţii au putut concura în echipă de câte doi. S-au pregătit turnuleţe, case din poveşti... Pentru plăcerea majorităţii din parc: copiii! La sfârşitul concursului, fiecare participant a primit câte un premiu din partea revistei şi a ColonHelp.

## Ajutoare de bucătar surpriză

Concursul a atras toţi copiii din parc care, odată veniţi, nici că s-au mai gândit la leagăn sau la tobogane. Au rămas preţ de câteva ore, ca s-o ajute pe Mariana la pregătit pastele cu fructe de mare. Au ajutat-o să săreze mâncarea, să deschidă borcane, să mestece în sos... Iar

## O cafea cu prietenele

Îţi place să-ţi inviţi prietenele la o cafea savuroasă şi amăruie şi să vă povestiţi câte în lună şi în stele? La acest moment de răsfăţ s-au gândit şi cei de la Fort şi îţi fac cadou 50 g de cafea la fiecare pachet de 250 g. În plus, ai o cafea Robusta 100%, proaspăt măcinată, numai bună s-o prepari la ibric.




## Răsfăţ pentru cei mici

Ai grijă întotdeauna ca toată familia să aibă un mic dejun sănătos şi echilibrat. Tocmai de aceea Nestlé îţi propune cerealele integrale cu miere Cheerios, care le oferă copiilor tăi o masă hrănitoare, gustoasă şi... haioasă.

**Preţ: 12,50 lei**

## Găteşte în vase de calitate

Îţi doreşti să găteşti cât mai sănătos pentru familia ta, cu puţină grăsime şi fără multe prăjeli. Poţi face asta în tigăile Tefal, care au o suprafaţă antiaderentă şi un cerc roşu ce-ţi permite să controlezi temperatura de gătit şi să-ţi prepari sănătos mâncarea.

# ntru copii

Şi echipa de copii şi-a făcut treaba în bucătărie!

lonela, alături de Ioana din Maramureş

## La sfârşit de vară, pregătim... dulceţuri

Dacă n-ai planuri pentru weekendul 27-28 august, vino să ne întâlnim în comuna Brebu, din judeţul Prahova, la Festivalul Dulceţii, Compotului şi Sucurilor Naturale. Te aşteptăm cu premii-surpriză şi cu demonstraţii de gătit (cum altfel, prăjituri cu dulceţuri). Evenimentul, organizat de Asociaţia celor mai frumoase sate din România, se doreşte să fie o ocazie prin care gospodinele din România să-şi demonstreze priceperea în pregătirea dulceţurilor şi a conservelor dulci de toamnă.

la sfârşit, Mariana i-a răsfăţat cu paste cu scoici şi cu creveţi.

Şi pentru cel de-al doilea fel de mâncare am avut nevoie de un ajutor de bucătar. Fostul ministru al învăţământului, Ecaterina Andronescu, a făcut parte din „echipa" care a pregătit desertul: budinca cu orez şi cu nectarine. Uşor de făcut, dar şi mai uşor de mâncat!

Text: Ionela Croitorescu; Foto: arhiva AH

## Important!

Dragii noştri, din motive care ţin de distribuţie, numărul din august **„Click! Poftă bună!"** a apărut fără formele pentru ouă prăjite. Ne cerem scuze şi promitem să vi le oferim într-un număr viitor. Urmăriţi revista şi aflaţi data exactă.

## În septembrie, nu rata formele de fursecuri

În septembrie, ne pregătim deja pentru zilele friguroase de toamnă, pe care le încălzim cu... fursecuri savuroase. **Nu rata, aşadar, numărul următor cu formele de prăjiturele, la un preţ special de 3,5 lei!** În fiecare revistă, ai un set de câte două forme. Vrei pişcoturi cât mai variate? Caută revistele noastre la chioşc, îţi oferim şase forme diferite. Grăbeşte-te, numărul revistelor cu forme de prăjituri este limitat!

Îți plac mâncărurile românești și nu știi cum să le prepari? Colega noastră Mariana îți vine în ajutor cu rețetele de pe blogul ei, www.retetelemarianei.ro. În pagina aceasta, oferă o ciorbă de curcan cu tăieței de casă.

# Ciorbă de curcan cu tăieței de casă

## Ingrediente

- măruntaiele și aripile de la un curcan potrivit
- 1 morcov mare
- 1 rădăcină pătrunjel
- ½ țelină mică
- 1 praz micuț sau 1 ceapă mare
- 1 ardei gras
- 450 g roșii în bulion
- 1 l borș de casă
- sare
- 1 legătură leuștean verde (sau uscat)

Pentru tăieței

- 1 ou
- 1 praf de sare
- făină cât cuprinde

## Preparare

Porționezi aripile și le speli bine împreună cu măruntaiele. Le pui la fiert în apă, lași să dea în câteva clocote și arunci apa. Adaugi patru litri de apă caldă, aduni spuma care se mai adună și lași să fiarbă 30 de minute.

Între timp, faci tăiețeii, deoarece foaia trebuie să stea ca să se usuce. Pui făină într-un castronel, faci o adâncitură în mijloc, pui oul, un praf de sare și amesteci cu o furculiță până se face un aluat potrivit de tare, după care îl frământi cu mâna. Presari făină pe masă și întinzi cu sucitorul o foaie subțire. O lași să se usuce, o rulezi și o tai fâșii subțiri. Răsfiri tăiețeii cu mâna și-i mai lași la uscat.

Toci mărunt prazul și ardeiul, iar rădăcinoasele le dai pe răzătoarea mare. Pui toate legumele în oala cu carne, sărezi, după gust, și lași până se înmoaie. Adaugi roșiile în bulion și mai lași 15 minute. Dacă sunt întregi, le tai mărunt.

Pui jumătate din tăieței scuturați bine de făină, lași 5 minute și adaugi borșul fiert separat și spumuit. Potrivești gustul de sare, lași să dea în câteva clocote, oprești focul și aromezi cu leuștean verde sau uscat. Restul de tăieței îi păstrezi într-o pungă de hârtie și-i folosești altă dată.

# Mâncare *de* sezon


NOI REȚETE CU ROȘII
› Roşii gratinate cu perişoare şi cartofi
› Tartă de casă cu ierburi aromate
› Gulaş unguresc 8-9

DESCOPERĂ SAVOAREA VINETELOR!
› «Bărcuțe» la grătar
› «Cupolă» cu carne
› Vinete la cuptor 10-11

ARDEI GRAȘI ÎN MÂNCĂRURI FELURITE
› Ardei umpluți cu legume
›Tartă cu ardei
› Rață thailandeză 12-13

NU MAI AI IDEI CE SĂ GĂTEȘTI CU VARZĂ?
› Plăcintă ucraineană 14-15

Foto: Guliver/Stockfood

# Canelloni cu brânză în sos de roşii

Dificultate | 1 h 30' | 4 porţii

## Ingrediente

- paste canelloni
- 150 g şuncă
- 500 g urdă
- 40 g unt
- 1 gălbenuş
- 4 linguri parmezan ras
- 1 legătură pătrunjel verde
- 1 lingură ulei
- 3-4 frunze busuioc verde
- 5 roşii bine coapte
- sare \ piper

## Preparare

Tai şunca cubuleţe mici, le amesteci cu urda frecată cu unt, cu gălbenuşul, pătrunjelul tocat mărunt, jumătate din parmezanul ras, sare şi piper, după gust.

Separat, opăreşti pastele canelloni până se înmoaie, le scurgi de apă şi le umpli pe fiecare cu compoziţia de brânză preparată. Le aşezi într-un vas termorezistent uns cu unt. Poţi folosi în loc de canelloni foi de lasagna. Le opăreşti, aşezi umplutură pe ele şi le rulezi.

Roşiile le opăreşti câteva secunde în apă clocotită, după care le cureţi de coajă. Le toci mărunt şi le căleşti într-o lingură de ulei încins, până se înmoaie puţin. Condimentezi cu busuioc tocat mărunt, sare şi piper, după gust, şi torni sosul în vasul termorezistent în care ai pus canelloni. Presari restul de parmezan ras şi introduci vasul în cuptorul bine încins pentru circa 35-40 de minute. Le serveşti calde, presărate cu pătrunjel verde tocat.

Te invităm să încerci mâncărurile cu vinete din paginile 10-11

# Noi rețete cu roşii

Roşiile fac deliciul verii, fie că sunt mâncate natur, în salate sau în diverse preparate. Luna aceasta, schimbăm un pic rețetele, le mai adăugăm ingrediente, le aromăm mai mult şi gata răsfățul pentru întreaga familie!

## Roşii gratinate cu perişoare şi cartofi

Dificultate

4 porții

1h 30'

### Ingrediente

\ 10 cartofi mici \ 12-14 roşii cherry \ 100 g caşcaval \ 3 ouă \ 6 linguri smântână \ 1 lingură unt

Pentru perişoare

\ 250 g carne tocată (vită şi porc) \ 2 linguri codiţe de ceapă verde tocate \ 2 felii de pâine \ 1 ou \ ½ legătură pătrunjel verde tocat \ 3 linguri ulei pentru prăjit \ sare \ piper \ 2 codiţe ceapă verde pentru decor

### Preparare

Fierbi cartofii, cu tot cu coajă, în apă cu sare, îi strecori, îi cureți de coajă şi-i păstrezi calzi.

Separat, amesteci ingredientele pentru perişoare, condimentezi cu sare şi piper, după gust, le dai forma rotundă şi le rumeneşti într-o tigaie cu uleiul bine încins. Le scoți din grăsime şi le aşezi într-un vas termorezistent uns cu unt.

Pe lângă perişoare, adaugi cartofii fierți şi roşiile, având grijă să fie intercalate şi frumos aranjate.

Amesteci separat, într-un castron, două ouă, caşcavalul ras şi smântâna, apoi le torni peste ingredientele din vas şi le introduci în cuptorul bine încins pentru circa 40 de minute. O decorezi cu ceapa verde tocată mărunt.

La roşiile gratinate, poți scoate caşcavalul din compoziție şi îl poți presăra

# Tartă de casă cu ierburi aromate

Dificultate | 1h | 4 porţii

## Ingrediente

Pentru blat

\ 200 g făină \ 2 ouă \ 1 praf de copt \ 50 g unt \ 6 linguri apă \ 1 praf de sare

Pentru umplutură

\ 300 g brânză de capră \ 10 roşii cherry \ frunze de ierburi aromate (busuioc, ţelină, tarhon, salvie, pătrunjel)

## Preparare

Amesteci ingredientele menţionate pentru blatul de tartă şi frămânţi un aluat omogen, potrivit şi elastic, pe care îl laşi să se odihnească 30 de minute la temperatura camerei.

Întinzi ¾ din aluat în foaie subţire, de mărimea formei în care se va coace. Trebuie să fie o tavă sau un vas termorezistent mai mici.

Aşezi foaia în forma unsă şi tapetată. Din aluatul rămas modelezi baghete. Pui pe aluatul de tartă bucăţele de brânză, roşii tăiate pe jumătate, presari ierburi aromate tocate mărunt, după gust, aşezi baghetele pe aluat după inspiraţie şi le lipeşti de margini.

Introduci tava în cuptorul bine încins pentru circa 25-30 de minute. Porţionezi şi serveşti imediat.

# Gulaş unguresc

Dificultate | 1h 30' | 4 porţii

## Ingrediente

\ 500 g carne de vită \ 2 cepe mari \ 3 căţei de usturoi \ 2 ardei graşi roşii \ 5 roşii bine coapte \ 3 linguri unt \ 1 linguriţă boia dulce \ ½ linguriţă boia iute \ 2 foi de dafin \ 1 linguriţă oţet de mere \ 1 linguriţă făină \ sare \ piper

## Preparare

Tai carnea bucăţi potrivite şi le căleşti în unt topit, pe toate părţile, având grijă să nu se rumenească prea tare. Când încep să-şi schimbe culoarea, adaugi ceapa şi usturoiul tocate mărunt şi continui călirea, amestecând mereu să nu se prindă.

Adaugi ardeii, curăţaţi de seminţe, tăiaţi cuburi sau fâşii, boiaua, foile de dafin, oţetul, sare şi piper, după gust. După 5-6 minute, adaugi roşiile fără pieliţă, tăiate mărunt, un pahar cu apă şi laşi să fiarbă

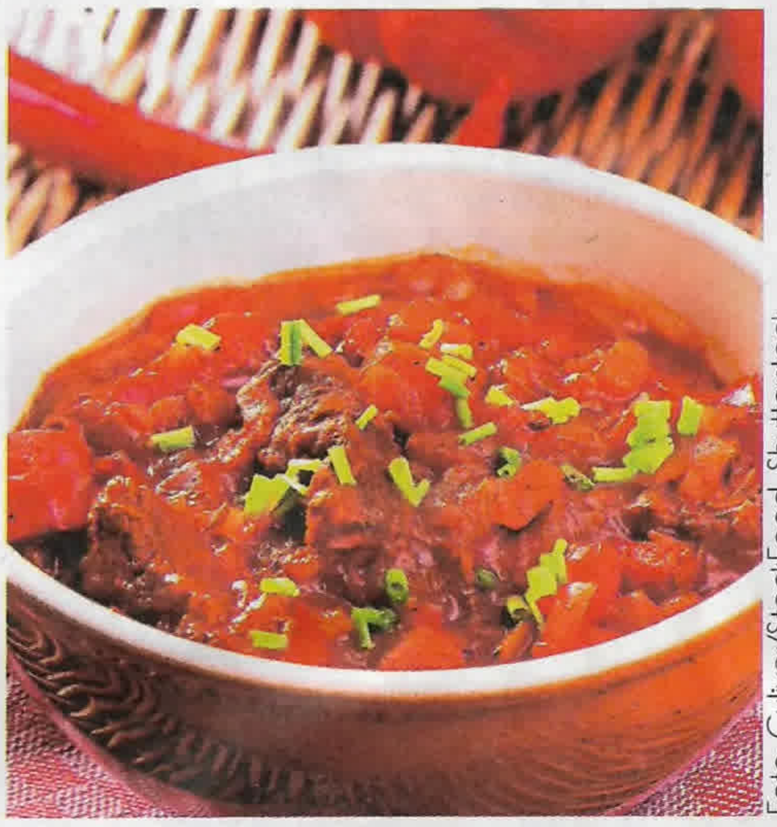


Foto: Guliver/StockFood, Shutterstock

totul, la foc mic, circa 30-40 de minute.

Când este aproape gata, adaugi o linguriţă de făină dezlegată cu două linguri de apă rece. Serveşti gulaşul ca atare sau garnisit cu cartofi natur.

# Gastro bazar

## Roşiile, inimioarele dulci ale verii

În piaţă găseşti o mulţime de soiuri de roşii, care de care mai gustoase şi mai dulci. Unele sunt bune pentru salate, iar altele pentru sosuri sau pentru supe. Află cum le identifici şi cum le foloseşti.

### Marmade

Această roşie este cea mai nouă varietate a acestui an, este zemoasă şi cărnoasă. E bine să o serveşti alături de o brânză sărată.

### Ananas

Este o varietate cu o pulpă cărnoasă, a cărei culoare seamănă cu cea a ananasului. Are un gust dulce, fructat, şi poţi prepara din ea salate.

### Roma

Este o roşie lunguiaţă, mai tare, mai cărnoasă, dar mai puţin zemoasă. Poţi face roşii umplute la cuptor, deoarece îşi păstrează fermitatea în timpul coacerii.

### Inimă de bou

Această roşie tradiţională românească este apreciată în special pentru miezul ei cărnos, zemos şi cu puţine seminţe. Din ea poţi face sosuri şi supe de vară.

deasupra cu 10 minute înainte de final

# Descoperă savoarea vinetelor!

Vinetele inspiră tot felul de reţete gustoase şi îmbogăţesc meniurile sfârşitului de vară şi începutului de toamnă. Umplute, pe grătar, merg foarte bine cu un pahar cu bere rece.

Dificultate | 1 h | 6 porţii

## Ingrediente

\3 vinete lungi, subţiri, potrivite ca mărime \2 linguri ulei \2 cepe \4 linguri linte fiartă \1 ardei gras roşu \1 ardei gras \1 rădăcină de pătrunjel \2 căţei de usturoi \1 ţelină mică \piper \4-5 roşii bine coapte \2 linguri parmezan ras \rozmarin proaspăt \sare

**Pentru sosul de usturoi**

\1 căpăţână de usturoi \1 lingură ulei \sare \4 linguri iaurt gras

## Preparare

Speli vinetele, le usuci cu prosoape absorbante, le tai în două, pe lungime, lăsând şi codiţele, şi le scobeşti cu grijă miezul.

Călești, în ulei bine încins, ceapa, miezul vinetelor şi restul legumelor (mai puţin roşiile) toate tocate mărunt. La sfârşit adaugi roşiile tăiate cuburi mari. Dacă sunt mici, le poţi lăsa întregi. Condimentezi cu sare şi piper, după gust, şi continui călirea până scade bine zeama. Opreşti focul şi adaugi lintea fiartă.

Umpli vinetele cu compoziţia de legume, adaugi câte o bucăţică de rozmarin proaspăt, presari parmezan şi le aşezi pe grătarul bine încins pentru circa 5-6 minute.

Pentru sos, zdrobeşti usturoiul şi îl freci cu un praf de sare, cu o lingură de ulei, adaugi iaurtul, amesteci şi-l serveşti într-o sosieră, alături de vinetele umplute.

Foto: Photoland/Image Food

10 Vinetele pentru salată se coc cel mai bine direct pe flacăra aragazului.

Cu tărâțe

TĂRÂȚE
*- din cel mai bun grâu*

LEUȘTEAN
*- pentru aromă și prospețime*

PORUMB
*- pentru a întregi gustul*

DELI K'AT
Gustul de Acasă

## Delikat Borș Magic cu tărâțe – Natural că-ți place.

Tu ce ingrediente ai folosi dacă ai face borș în casă?

Ingredientele pe care le folosim și noi când preparăm Delikat Borș Magic: doar tărâțe de calitate, leuștean pentru aromă și porumb. Toate ingredientele sunt uscate, așa că nu mai este nevoie de conservanți și coloranți artificiali. Iar gustul acru îl obținem din fermentație naturală. Cu Delikat Borș Magic cu tărâțe și leuștean poți fi astfel sigură că ciorba ta va avea, de fiecare dată, același gust autentic.

# Ardei graşi în mâncăruri felu

S-au umplut pieţele de ardei graşi. Nu foarte scumpi, sătioşi şi gustoşi, te pot scoate din impas când cauţi idei de mâncăruri. Descoperă noi combinaţii, inspiră mireasma lăsată în casă şi pregăteşte-te de masă!

## Ardei umpluţi cu legume

Dificultate | 1 h 10' | 3 porţii

### Ingrediente

\ 6 ardei graşi potriviţi (roşii şi galbeni) \ 1 ceapă mică \ 100 g orez \ 4 ciuperci \ 1 broccoli mic \ 1 dovlecel mic \ ½ vânătă \ 6 linguri ulei \ 1 lingură bulion \ 2 linguri pătrunjel şi mărar verde tocate \ sare \ piper

### Preparare

Tai mărunt ceapa, ciupercile, vânăta şi dovlecelul, desfaci broccoli bucheţele, toci verdeaţa, adaugi o lingură de bulion şi cele 6 linguri de ulei. Amesteci apoi cu orezul fiert şi scurs, condimentezi, după gust, cu sare şi piper.

Tai un capac deasupra fiecărui ardei spălat, scoţi cotorul cu seminţe şi umpli cu compoziţia de legume. Acoperi ardeii cu capacul scos şi îi aşezi într-un vas termorezistent uns cu puţin ulei. Adaugi 200 ml apă caldă sau supă de legume strecurată şi introduci vasul în cuptor pentru circa 35 de minute. Îi serveşti calzi sau reci.

Foto: Guliver/StockFood, Photoland/Image Food, Shutterstock



La compoziţia de legume, poţi adăuga şi şuncă de pui tăiată cubuleţe.

rite

# Tartă cu ardei

Dificultate | 1 h 15' | 6 porţii

## Ingrediente

**Pentru blat**

\ 200 g făină \ 100 g margarină \ 1 ou \ 6 linguri apă \ 1 praf de sare

**Pentru umplutură**

\ 3 ardei capia roşii \ 1 ardei gras galben sau portocaliu \ 1 ardei gras verde \ 3 ouă \ 200 g telemea de oi \ 100 g caşcaval \ 3-4 linguri smântână groasă \ nucşoară \ cimbru \ sare \ piper

## Preparare

Din ingredientele pentru blat, frământi un aluat omogen şi elastic, pe care-l laşi să stea la rece circa 30 de minute.

Întinzi aluatul în foaie subţire, tapetezi cu ea o formă rotundă joasă, cu pereţi cu tot, lăsând aluatul să curgă puţin pe margini. Înţepi aluatul în mai multe locuri cu furculiţa.

Între timp, cureţi ardeii de cotoare şi de seminţe şi îi tai fâşii. Separat, într-un castron, baţi ouăle cu telemeaua rasă, smântâna, sare, piper şi condimente, după gust.

Aşezi fâşiile de ardei în fomă peste aluat şi torni peste ele compoziţia de brânză cu ouă. Razi deasupra caşcavalul, aduci aluatul de pe margini spre interior, încreţindu-l puţin, şi introduci forma în cuptor pentru încă 45 de minute, până se rumeneşte.

# Raţă thailandeză

Dificultate | 1 h | 2 porţii

## Ingrediente

\ 1 piept de raţă \ 1 ardei gras roşu \ 1 ardei capia verde \ 1 ceapă \ 1 morcov potrivit \ 2 linguri ulei de măsline \ frunze de busuioc \ sare \ piper

**Pentru sosul marinat**

\ 1 lingură condimente aromatizate (curry, oregano, busuioc, cimbru) \ 300 ml vin alb sec \ 3 căţei de usturoi \ sare \ piper

## Preparare

Tai pieptul de raţă fâşii, le presari cu amestecul de condimente aromatizate, pui căţeii de usturoi zdrobiţi, sare şi piper, după gust. Le aşezi într-un castron, torni peste ele vinul şi le laşi la marinat 2-3 ore, la rece, având grijă să le întorci din când în când în sos.

Încingi uleiul într-o tigaie, adaugi bucăţile de carne scurse de sos, le căleşi 5-6 minute, având grijă să nu se ardă. Adaugi apoi ceapa tăiată mărunt, morcovul tăiat felii subţiri, ardeii tăiaţi fâşii şi continui călirea 2-3 minute.

Adaugi sosul marinat şi laşi să fiarbă, la foc mic, circa 20 de minute, până când carnea este bine pătrunsă. Serveşti mâncarea ca atare, garnisită cu frunze de busuioc verde, dar poate fi adăugat şi orez fiert.

În paginile 16-20, reţete apetisante de la cititoare

# Nu mai ai idei cu VO

Plăcintă cu varză? Cine s-a gândit să facă aşa ceva? Ei bine, noi! Şi a ieşit atât de gustoasă. Îţi împărtăşim două reţete, ca să ai cu ce te mândri celor dragi.

## Plăcintă ucraineană

Dificultate | 1h40' | 6 porţii

### Ingrediente

**Pentru aluat**

- 15 g drojdie proaspătă
- 120 ml lapte călduţ
- 1 gălbenuş
- 40 g unt
- 1 praf de sare
- 1 praf de zahăr
- făină cât cuprinde

**Pentru umplutură**

- ½ varză mică
- 1 ceapă
- 2 morcovi mari
- 3 linguri ulei
- 1 lingură pastă de roşii
- 150 ml vin alb sec
- mărar verde
- sare \ piper
- 1 ou pentru uns deasupra

Foto: Photoland/Image Food, Shutterstock

### Preparare

Prepari o maia din drojdie, două linguri de făină, un praf de zahăr, două linguri de lapte şi o laşi la loc cald să-şi dubleze volumul. Amesteci apoi cu restul ingredientelor şi frămânţi un aluat omogen, elastic, pe care îl laşi la dospit circa 30 de minute.

Între timp, tai varza fideluţă, o freci cu puţină sare şi o storci bine de zeamă, apoi o căleşti în uleiul bine încins împreună cu ceapa tocată mărunt şi morcovii daţi pe răzătoarea mare. Adaugi din când în când câte puţin vin.

Când legumele sunt bine pătrunse şi zeama a scăzut complet, adaugi pasta de roşii, mărarul, sare şi piper, după gust, mai căleşti două minute şi le dai deoparte de pe foc.

Întinzi două foi din aluat, tapetezi o tavă mai mică unsă cu puţin ulei cu una dintre ele, torni umplutura de varză şi morcov, acoperi cu cea de-a doua foaie de aluat, ungi deasupra cu ou bătut şi laşi la copt circa 50 de minute.

# ce să gătești
# rză?

## Chifteluțe cu legume

Dificultate | 1h | 6 porții

### Ingrediente

\ 500 g varză albă \ 2 morcovi potriviți \ 2 cartofi fierți
\ 1 ceapă \ 3 ouă
\ 1 căţel de usturoi
\ ½ legătură mărar verde tocat
\ ½ pătrunjel verde tocat
\ sare \ piper
\ 2 linguri pesmet (sau făină)
\ ulei pentru prăjit

### Preparare

Treci varza şi morcovii pe răzătoarea mare, le freci cu puţină sare şi le storci bine de zeamă. Separat, căleşti ceapa tocată mărunt în puţin ulei, adaugi varza şi morcovii, continuând călirea până se înmoaie, apoi le dai deoparte de pe foc.

Amesteci într-un castron legumele călite, adaugi cartofii fierţi şi zdrobiţi, usturoiul pisat, mărarul şi pătrunjelul tocate mărunt, ouăle bătute uşor, sare şi piper, după gust. Dacă compoziţia este prea moale, adaugi puţin pesmet sau făină.

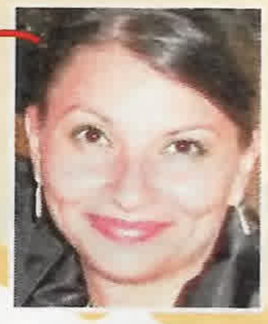
Din compoziţia obţinută modelezi chiftele, le tăvăleşti prin pesmet şi le rumeneşti, pe ambele părţi, în ulei bine încins. Le serveşti calde, garnisite cu salată asortată de vară.

În paginile 22-23, rețete rapide de bruschete.

# Împărtăşeşte-ne reţeta ta!

Primim la redacţie din partea voastră, dragii noştri, mâncăruri şi dulciuri foarte interesante. Surpriza? Din ce în ce mai mulţi bărbaţi ne trimit reţete apetisante. Şi asta nu face decât să ne bucure.

## Înghețată de mentă



Dana Cristea

din Rm. Vâlcea

Ingrediente

\ 250 ml frişcă lichidă \ 2 linguri smântână dulce
\ 2 linguri sirop de mentă natural
\ frunze de mentă pentru ornat

Preparare

Frişca trebuie să stea la rece câteva ore înainte să o baţi. Mai întâi, mixezi frişca foarte bine, adaugi smântâna şi omogenizezi.

Peste compoziţia de frişcă şi smântână adaugi siropul de mentă treptat (dacă doreşti, poţi pune mai mult sau mai puţin, după gust) şi amesteci uşor cu o lingură de lemn până se omogenizează.

Torni totul într-un vas de plastic, mai stropeşti cu puţin sirop deasupra, apoi îl introduci la congelator pentru câteva ore. O serveşti, după preferinţă, ornată cu sirop şi frunze de mentă.

## Tort-cetate

Ingrediente

Pentru blat: \ 5 ouă
\ 1 cană făină \ 1 cană zahăr
Pentru cremă:
\ 400 ml frişcă lichidă
\ 200 g ciocolată de menaj
Pentru decor: \ 200 g pişcoturi
\ 3 albuşuri \ 100 g zahăr
\ zeama de la un compot de ananas

Preparare

Pentru blat, separi ouăle şi baţi albuşurile spumă tare. Adaugi zahărul, baţi până se topeşte, după care adaugi gălbenuşurile treptat. Încorporezi făina, amestecând uşor. Torni compoziţia într-o formă de tort unsă şi tapetată şi o laşi la cuptor pentru 30 de minute. Îl laşi să se răcească, după care îl tai în trei.

Baţi frişca până se întăreşte, adaugi ciocolata topită pe baie de aburi, mixezi până se omogenizează şi dai la rece. Însiropezi două straturi de blat şi le ungi cu cremă din abundenţă (opreşti 1/4 pentru ornat).

Baţi albuşurile spumă tare cu zahărul până se face o bezea. Aşezi a treia parte de blat pe o tavă, întinzi bezeaua, o ridici puţin cu furculiţa şi îl introduci la cuptor pentru 10 minute. După ce bezeaua s-a rumenit, scoţi blatul, îl laşi să se răcească puţin şi-l aşezi deasupra celor două straturi. Ungi lateralele tortului cu crema oprită şi lipeşti pişcoturile înmuiate în zeama de compot. Îl dai la rece până îl serveşti.

Georgian Panait

din Valu lui Traian, jud. Constanţa

1

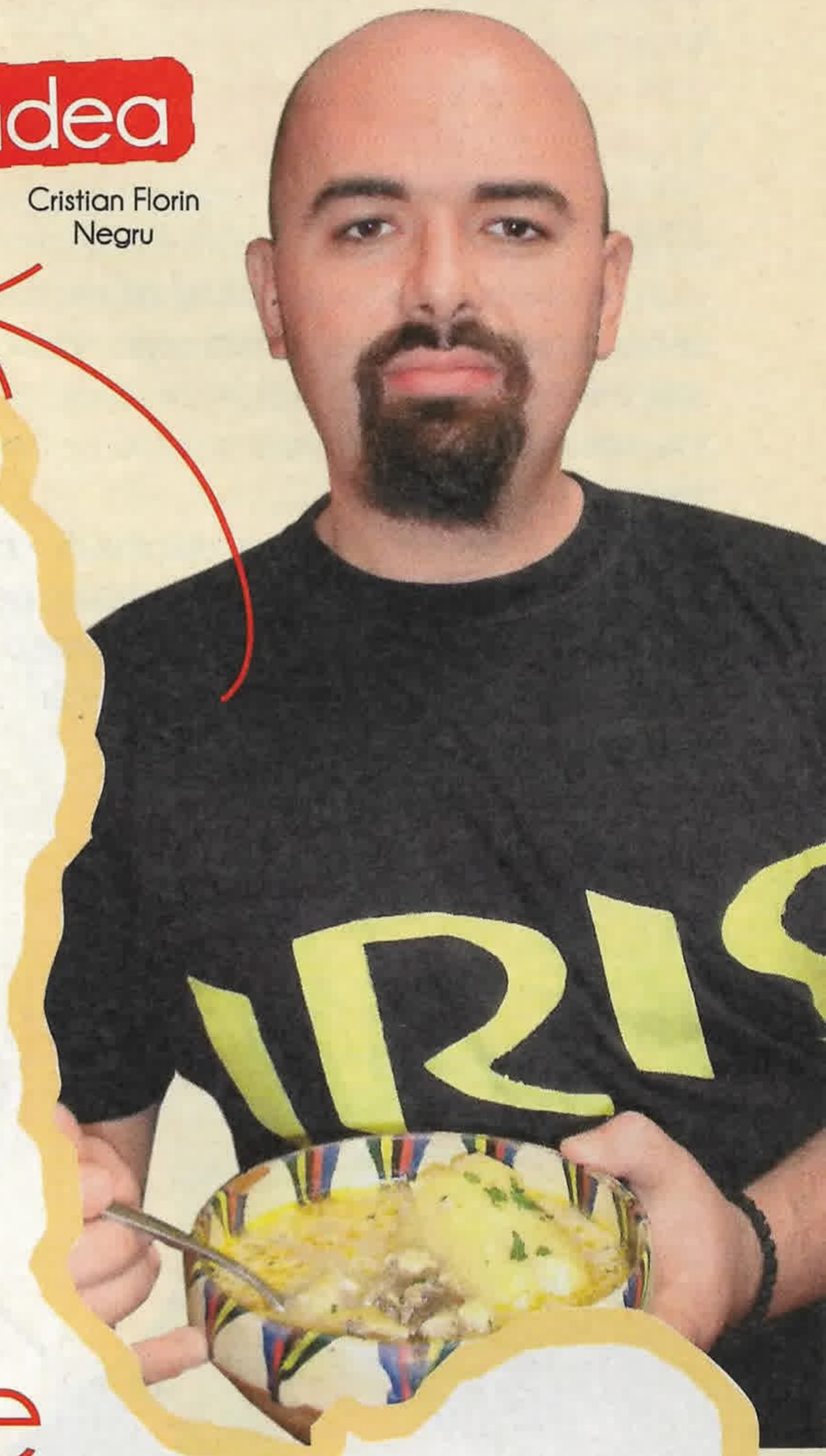
2

3

# Ardei cu «zamă»

din Oradea

Cristian Florin Negru



## Ingrediente

**Pentru ardeii umpluţi: \ 6 ardei graşi potriviţi \ 1 cană orez \ 1 ceapă potrivită \ 1 ou \ 1 linguriţă boia \ 1 lingură ulei \ sare \ piper**
**Pentru supă: \ 250 g spate de pui sau aripi de pui \ 2 morcovi \ 1 rădăcină pătrunjel \ 1 ţelină mică \ 2 roşii decojite sau 100 ml bulion \ 250 g smântână grasă \ 1 legătură pătrunjel \ sare \ piper**

## Preparare

Într-o oală de 5 litri, pui la fiert spatele de pui tăiat bucăţele, zarzavatul tăiat cubuleţe sau rondele şi un praf de sare. Tai capace la ardei şi-i cureţi de seminţe şi nervuri.

Separat, călești 2-3 minute ceapa tocată mărunt în uleiul încins, pui boiaua şi orezul. Laşi să se călească încă 5 minute, iar la sfârşit condimentezi cu sare şi piper, după gust.

Dai compoziţia să se răcească bine, adaugi oul şi amesteci până se leagă. Umpli ardeii, îndesând bine compoziţia.

Când fierbe apa, pui ardeii, pe rând, într-o lingură şi-i introduci cu grijă în oala cu supă. Dai focul mic, adaugi roşiile sau bulionul şi laşi să fiarbă circa 45 de minute, până este fiert bine orezul din ardei. La sfârşit, pui smântâna şi pătrunjelul tocat mărunt.

Îi serveşti fierbinţi.

# Sandvici din peşte

## Ingrediente

**\2 file de peşte (pangasius) \300 g spanac congelat \5 căţei usturoi \1 ceapă mică \1 roşie mare \pesmet \sare \piper \busuioc \ulei de măsline**

## Preparare

Condimentezi peştele cu sare şi piper, după gust, şi-l tăvăleşti prin pesmet. Îl prăjeşti pe ambele părţi în puţin ulei de măsline (3-4 linguri).

Călești câteva minute ceapa tocată mărunt şi trei căţei de usturoi tăiaţi feliuţe în două linguri de ulei de măsline, după care adaugi spanacul tocat şi o jumătate de pahar cu apă.

Laşi să fiarbă, la foc mic, până scade toată apa. Condimentezi cu sare, după gust.

Decojeşti roşia, o tai mărunt împreună cu doi căţei de usturoi şi le călești într-o lingură de ulei de măsline.

Condimentezi cu busuioc, după gust.

Aşezi pe o felie de peşte spanacul, acoperi cu a doua felie de peşte şi pui deasupra roşiile. Îl serveşti imediat.

din Cluj-Napoca

Laura Olpretean

# Prăjitură de post

Maria-Magdalena Avram

din Băbeni, jud. Vâlcea

## Ingrediente

\ 200 g zahăr \ 1 cană gem de prune
\ 200 ml apă minerală \ 200 ml ulei
\ 600 g făină \ 1 plic praf de copt
\ 1 plic zahăr vanilat
Pentru decor: \ zahăr pudră
\ jumătăţi de miez de nucă

## Preparare

Amesteci zahărul cu gemul de prune, cu pliculeţul de zahăr vanilat şi cu cel de praf de copt. Adaugi apa minerală, uleiul şi amesteci cu un tel. La sfârşit, pui treptat făina, amestecând cu telul pentru a nu se forma cocoloaşe.

Torni aluatul într-o tavă de 35x25 cm unsă şi tapetată şi o introduci la cuptor pentru 45-50 de minute, depinde de cuptor. Poate dura şi o oră. Când este gata, o presari cu zahăr pudră, o tai şi fiecare bucată o ornezi cu câte o jumătate de miez de nucă.

# Plăcinte moldoveneşti

## Ingrediente

**Pentru aluat**
\ 400 ml lapte \ 2 ouă
\ drojdie de bere cât o nucă
\ sare \ 3 linguri ulei
\ făină cât cuprinde
**Pentru umplutură**
\ 300 g caş proaspăt
\ 1 legătură mărar
\ 2 ouă
\ sare

## Preparare

Dizolvi drojdia în laptele călduţ, adaugi ouăle, o jumătate de linguriţă de sare şi amesteci. Adaugi făină atât cât este necesar ca să frământi un aluat potrivit de tare. Când s-a încorporat toată făina, adaugi treptat uleiul şi frământi în continuare. Laşi să crească 40 de minute.

Între timp, dai pe răzătoare caşul, condimentezi cu sare, după gust, pui ouăle bătute, mărarul tocat şi amesteci bine. Întinzi aluatul în foaie subţire şi faci mai multe forme cu o farfurie cu gura potrivit de mare doar pe jumătate din foaia de aluat. Nu apeşi ca să se rupă aluatul, ci atât cât să rămână forma.

Pui umplutura pe mijlocul formelor şi acoperi cu restul de aluat. În locurile în care s-a pus umplutura, apeşi cu farfuria astfel încât să se rupă aluatul. Le coci pe plita bine încinsă sau pe flacăra aragazului, într-o tigaie sub care ai pus o tablă. Le serveşti cu ceapă verde, salată şi ridichi.

Veronica Mateiciuc

din Suceava

din Timişoara

# Gogoşi cu iaurt

Ion Stănescu

## Ingrediente

\ 200 g iaurt \ 150 g făină
\ 1 ou \ 4 linguri zahăr
\ ½ linguriţă praf de copt
\ 1 plic zahăr vanilat
\ 500 ml ulei pentru prăjit
\ zahăr pudră cu aromă de vanilie pentru decor

## Preparare

Mai întâi, amesteci cu mixerul zahărul, zahărul vanilat şi oul. Adaugi iaurtul şi baţi până se topeşte zahărul. Pui făina amestecată cu praful de copt. Compoziţia trebuie să fie de consistenţa unei smântâni groase. Dacă este nevoie, mai adaugi puţină făină.

Încingi bine uleiul într-o cratiţă şi pui cu linguriţa din compoziţia de gogoşi. Le rumeneşti, la foc mic, pe toate părţile, le scoţi pe prosoape absorbante, după care le aşezi pe un platou şi le presari cu zahăr pudră.

din Bucureşti

# Ciulama de porumbel

Raluca Crăciun

## Ingrediente

\ 1 porumbel \ 2 cepe
\ 1 l apă \ 6-7 ciuperci proaspete \ 1 lingură condimente uscate de legume \ 3 linguri ulei \ 2 linguri făină \ mărar

## Preparare

Pui la fiert într-un litru de apă porumbelul şi cepele pentru 30 de minute. După ce a fiert, îl scoţi pe o farfurie, iar în zeama rămasă adaugi 6-7 ciuperci tăiate mărunt sau felii, condimentele uscate de legume şi mai fierbi 15 minute.

Într-o cratiţă, încingi trei linguri de ulei, adaugi făina şi o căleşti până se îngălbeneşte. Adaugi treptat supa în care ai fiert porumbelul, ciupercile şi amesteci continuu. Laşi pe foc mic până se îngroaşă.

Aşezi porumbelul pe o farfurie, pui ciulamaua şi presari mărar.

# CONCURS

## Câştigă 10 x 100 lei cu mâncarea ta preferată!

**Trimite reţeta, poza mâncării tale preferate, o fotografie cu tine şi datele tale de contact (telefon, e-mail) până la data de 8 septembrie şi poţi câştiga unul dintre cele 10 premii a câte 100 lei! Câştigătorii acestei ediţii vor fi publicaţi în numărul din 16 septembrie.**

**Câştigătorii acestui număr sunt:**

Cristian Florin Negru, Oradea; Dana Cristea, Rm. Vâlcea; Simona Patras, Iaşi; Georgian Panait, Valu lui Traian, jud. Constanţa; Laura Olpretean, Cluj-Napoca; Sorin Stătescu, Galaţi; Ion Stănescu, Timişoara; Raluca Crăciun, Bucureşti; Maria-Magdalena Avram, Băbeni, jud. Vâlcea; Veronica Mateiciuc, Suceava.

**Aceştia au câştigat câte 100 de lei şi sunt rugaţi să sune la numărul de telefon 0800.800.111 pentru revendicare.**

Reţetele se pot trimite pe adresa redacţiei: Şos. Fabrica de Glucoză, nr. 21, sector 2, Bucureşti, cod poştal 020331, cu menţiunea **„Concurs Click! Poftă bună!"** sau pe e-mail: **retete@click.ro**

Sorin Stătescu

din Galaţi

# Tartă cu fructe

Preparare

Baţi albuşurile spumă tare cu zahărul, după care încorporezi treptat gălbenuşurile, bătând continuu. Adaugi treptat făina, sarea, zahărul vanilat şi baţi bine.

Într-o cratiţă sau formă de tort cu diametrul de 25 cm presari două linguri de zahăr. Marginile formei le îmbraci cu hârtie de copt, pentru a evita lipirea. Aşezi peste zahăr bucăţile de fructe şi peste ele torni aluatul. Introduci în cuptorul preîncălzit pentru 45 de minute, până se rumeneşte bine.

După ce s-a copt, o scoţi din cuptor şi o răstorni imediat pe un platou, pentru a împiedica întărirea zahărului de la fundul formei şi pentru a nu se lipi.

Ingrediente

\ 6 ouă \ 6 linguri făină \ 6 linguri zahăr \ 1 praf de sare \ 1 pliculeţ zahăr vanilat \ 500 g fructe fără sâmburi, tăiate felii (vişine, prune, piersici, mere, pere, ananas, căpşuni)

Simona Patras

din Iaşi

# Dulceaţă de ceapă roşie

Ingrediente

\ 1 kg ceapă roşie \ 400 g zahăr \ 300 ml vin negru \ 50 ml oţet balsamic \ 5 linguri ulei \ 1 lămâie \ condimente (coriandru, ienibahar, chimen, scorţişoară, nucşoară)

Preparare

Cureţi ceapa, o speli şi o tai feliuţe nu prea mici. O stropeşti cu puţină zeamă de lămâie pentru a nu oxida.

Încingi uleiul într-un vas mai încăpător şi cu fundul gros. Caramelizezi 5-6 linguri de zahăr, amestecând continuu, până obţii o culoare bej. Adaugi ceapa peste caramel şi o călesti până devine sticloasă, amestecând din când în când.

Când ceapa este sticloasă, stingi cu vinul, adaugi restul de zahăr, oţetul, condimente, după gust, şi fierbi până se leagă siropul, la foc moderat. Pui dulceaţa fierbinte în borcane sterilizate şi le întorci pentru câteva minute cu gura în jos. O serveşti cu fripturi la cuptor, la grătar, legume fierte etc.

Pe data de 9 august am avut a doua întâlnire cu cititoarele noastre la „Ziua Porţilor Deschise la Click! Poftă bună!". N-am mai avut emoţii ca prima dată, dar nici nelipsite n-au fost. Din păcate, două dintre cele alese să ne viziteze redacţia nu au putut ajunge, dar cu siguranţă le vom invita la următoarea reuniune a „familiei Click! Poftă bună!". Am avut plăcerea să cunoaştem opt persoane minunate: Sanda Ciufudean (care a venit special din Blaj), Victoria Anghel, soţul domniei sale, Vasile Anghel, Mihaela Toma, Liliana Popescu, Cerasela Trifan, Patricia Maier şi Andreea, nepoata domniei sale, ultimii din Bucureşti.

Să fi tot vorbit vreme de trei ceasuri!

Sanda ne-a încântat cu desertul ei

# Ziua Porţilor Deschise Click! Poftă bună!

# Ne-am cunoscut cititorii

Cititorii au fost răsfăţaţi cu prăjituri pregătite de Mariana, colega noastră

Foto: arhiva AH

Această întâlnire a fost una mai specială, zicem noi, pentru că doamna Ciufudean a venit de la sute de kilometri distanţă ca să ne cunoască, iar Andreea, în vârstă de 9 ani, a ţinut neapărat să fie alături de noi. Le-am aşteptat cu mare drag, le-am prezentat locul unde realizăm revista, pe celelalte colege, după care ne-am retras într-o sală unde am stat de vorbă aproape trei ore. Care au trecut foarte repede. Am primit dulciuri făcute în casă, am aflat câte ceva despre fiecare persoană în parte, dar, ce a fost cel mai important, am descoperit opt prieteni. Sperăm să le revedem cât de curând. Avem promisiunea lor că vor fi alături de noi la viitoarele târguri la care vom participa. Vă aşteptăm pe toţi şi pe toate cu mare drag, pentru că, pentru noi, sunteţi cei mai importanţi!

Liliana citeşte toate revistele noastre

Şi la 9 ani poţi fi ajutor de bucătar!

# Bruschetele sunt

Indiferent ce nume le dăm, sandviciurile se prepară rapid, sunt consistente şi ne potolesc rapid foamea. În această lună, îţi oferim trei reţete de bruschete mai aparte.

Foto: Gulliver/StockFood, Shutterstock

## Delicii mediteraneene

Aperitiv

Dificultate | 30' | 4 porţii

### Ingrediente

\ 4 felii de pâine \ 2-3 căţei mari de usturoi \ 2 roşii \ 100 g brânză tare de capră \ 7-8 măsline negre (fără sâmburi), feliate \ 2-3 linguri ulei de măsline \ 2 ardei graşi (galben şi verde) \ 1 dovlecel mic \ 1 avocado \ oregano uscat \ frunzuliţe verzi de rozmarin \ sare \ piper

### Preparare

Cureţi roşiile de pieliţe şi seminţe, le tai cubuleţe şi le păstrezi deoparte. Cureţi ardeii de seminţe, îi tai cubuleţe şi îi păstrezi, pe culori, deoparte. Tai dovlecelul şi pulpa de avocado cubuleţe.

Rumeneşti feliile de pâine, le freci cu usturoi cât sunt calde, le stropeşti cu ulei şi le aşezi într-un vas termorezistent. Aşezi deasupra fiecărei felii legumele pregătite, având grijă să fie din fiecare sortiment şi culoare pe fiecare felie de pâine. Presari peste ele sare, piper, oregano uscat, după gust, şi frunzuliţe verzi de rozmarin.

Stropeşti feliile cu puţin ulei de măsline şi le introduci la cuptor circa 15 minute. Le serveşti imediat, garnisite cu aşchii de brânză de capră şi cu măsline.

# gata!

### Preparare

Scurgi căpăţânile de anghinare de saramură, le clăteşti cu apă rece, le scurgi şi aşezi jumătate din ele în blender. Anghinarele rămase le tai bucăţi mici şi le păstrezi deoparte.

Peste anghinarele din blender adaugi alunele de pădure curăţate de pieliţa de sub coaja groasă, căţeii de usturoi curăţaţi de coajă şi feliaţi, oregano (uscat sau verde) şi trei linguri de ulei. Mixezi totul până devine o pastă omogenă.

Adaugi parmezanul ras, pătrunjelul, smântâna, potriveşti gustul de sare şi piper şi laşi la rece circa 20 de minute.

Amesteci bucăţile de anghinare în sos şi le serveşti pe bucăţi de pâine prăjită. Le decorezi cu frunze de rucola.

# Bruschete cu pesto roşu

Dificultate | 15' | 3 porţii

### Ingrediente

\ 6 felii de pâine

Pentru pesto de tomate

\ 100 g roşii uscate (conservate în ulei) \ 4 linguri ulei de măsline (sau uleiul în care au fost conservate roşiile uscate)
\ 10 măsline negre (fără sâmburi)
\ 2 linguri muguri de pin
\ 3 căţei de usturoi
\ frunzele de la 6 fire de busuioc verde \ frunze de pătrunjel verde \ sare

Pentru decor

\ 2 linguriţe seminţe de pin
\ 6 frunzuliţe busuioc

### Preparare

Aşezi în blender roşiile uscate din conservă, scurse de ulei, adaugi mugurii de pin, frunzele de busuioc şi de pătrunjel, căţeii de usturoi curăţaţi de coajă, măslinele tăiate felii, sare, după gust, şi le mixezi, adăugând din când în când câte o lingură de ulei de măsline (sau din conservă), până obţii consistenţa dorită a pastei.

Întinzi pasta pe felii de pâine proaspătă sau prăjită, le decorezi cu busuioc verde, cu seminţe de pin şi le serveşti ca aperitiv.

## Gastro bazar

# Aromatul sos pesto

Pesto este un **sos consistent, dens, de origine italiană, care se prepară, în special, din frunze de busuioc, muguri de pin, usturoi şi pecorino** (brânză italiană din lapte de oaie, specifică zonei Lazio şi Sardiniei, cu o consistenţă tare, maturată timp de opt luni). Are culoarea verde şi este foarte parfumat.

**Există şi varianta de pesto roşu, a cărui culoare este dată de roşiile uscate din compoziţie.** Restul ingredientelor sunt aceleaşi ca şi la pesto verde, preponderenţa având-o însă roşiile uscate, busuiocul fiind în cantitate mai mică. Pesto roşu este specific Siciliei, din această cauză el se mai numeşte şi pesto sicilian. Este foarte popular în meniurile simple, sub formă de tartine cu pâine prăjită, în combinaţie cu bucăţi de mozzarella sau la prepararea pastelor.

**La prepararea sosului pesto, genovezii înlocuiesc mugurii de pin cu migdale sau cu alune caju.**

# Poftiți la crochete

Prepararea crochetelor este ca o joacă frumoasă și depinde mult de inspirația și abilitatea fiecăreia dintre noi. Inspirația? O găsești în pagina aceasta!

## «Bile» de cartofi

Dificultate | 1h | 4 porții

### Ingrediente

\ 500 g cartofi \ 100 g șuncă slabă \ 2 ouă \ 50 g parmezan \ 2 linguri făină \ 2 linguri pesmet \ 50 g telemea de oi \ 1 legătură pătrunjel \ sare \ piper \ ulei pentru prăjit

### Preparare

Speli bine cartofii și îi fierbi cu tot cu coajă în apă cu sare. Scurgi apa, cureți coaja și pasezi cartofii ca pentru piure.

Așezi cartofii pasați într-un castron, adaugi peste ei șunca tăiată cubulețe, parmezanul ras, pătrunjelul tocat, brânza mărunțită, un ou, sare, piper și amesteci.

Din compoziție modelezi crochete rotunde, pe care le treci prin făină, ou bătut, iar la sfârșit prin pesmet, după care le rumenești în ulei încins. Le servești calde.

## Crochete de pește cu sos de usturoi

Foto: Photoland/Image Food, Shutterstock

Dificultate | 50' | 4 porții

### Ingrediente

\ 750 g cod (sau alt pește cu oase puține)

Pentru crustă

\ 100 g făină \ 1 albuș
\ 100 ml bere (sau apă minerală) \ sare

Pentru sosul de usturoi

\ 6 căței de usturoi \ 4 felii de pâine
\ 100 ml lapte \ 2-3 linguri ulei
\ 1 lingură zeamă de lămâie
\ ulei pentru prăjit \ sare \ piper

### Preparare

Amesteci făina, un praf de sare, un praf de piper, două linguri de ulei și 100 ml bere (sau apă minerală) până devine un aluat omogen, de consistența smântânii. Îl lași să se odihnească la rece circa 30 de minute.

Între timp, înmoi feliile de pâine în lapte, cureți usturoiul și îl zdrobești cu un praf de sare. Storci pâinea, o mixezi cu 2-3 linguri de ulei, usturoiul zdrobit, sare, piper, după gust, și o lingură de zeamă de lămâie. Transferi sosul într-un castron, îl acoperi cu o folie de plastic și îl lași la frigider până în momentul servirii.

Cureți codul de piele și oase, îl tai fâșii și îl condimentezi cu sare, după gust. Bați albușul spumă tare, îl încorporezi ușor în aluat, apoi treci fiecare fâșie de pește prin aluat și o prăjești în ulei bine încins, 3-4 minute, pe fiecare parte. Servești crochetele cu sosul de usturoi.

# Roxana: Cum am slăbit 24 kg în mai puțin de 2 luni, datorită unei cafele uimitoare

Înainte de a vă spune mai multe despre această uimitoare cafea, trebuie să ştiţi că nu reuşisem niciodată să slăbesc, înainte de a face această descoperire. Astfel că, la 28 ani, aveam 81 kg. La înălţimea mea de 1,64 m, eram aproape obeză. Am început să mă îngraş, după nuntă, la 20 ani. Să nu credeţi că am stat cu braţele încrucişate. Am încercat tot ce se putea (pilule-minune, inhibitori ai foamei, diete hiperproteice şi chiar regimuri celebre, cu care sufeream de foame şi intram în cercul vicios al yo-yo).

## Voi fi mereu grasă

Pe scurt, mă resemnasem cu ideea că voi fi mereu grasă. Evitam să mă arăt în costum de baie, găsind mereu un pretext credibil. Nu reuşeam să fiu „bine îmbrăcată" şi-mi dădeam seama că nimeni nu se uita la mine. Chiar soţul meu devenise din ce în ce mai distant. Cu toate acestea, viaţa continua, până în ziua în care am fost invitaţi la prietena mea Angelica, la ţară, în weekend-ul de Sf. Maria. Prevăzusem să rămânem la ei 3 zile şi în prima seară ne-am culcat târziu. A doua zi dimineaţă, după un somn prea scurt, simţeam nevoia unei cafele tari. Toţi dormeau încă şi m-am dus la bucătărie, cu grijă, să nu-i scol. Am pus apa la încălzit şi am căutat cafeaua. Într-o farfurioară am văzut nişte pliculeţe cu poza unei ceşti de cafea, pe care era scris CafeForm®. Aşadar cafea, care îmi va permite să fiu în formă... Am dizolvat un pliculeţ în apă caldă şi l-am băut. Avea gust de cafea solubilă!

## Mă simţeam mai puţin balonată

Am petrecut foarte plăcut ziua, mă simţeam în formă şi, la sfârşitul zilei, îmi dispăruse senzaţia de balonare, pe care o aveam permanent. Dimineaţa următoare, m-am trezit, iar, înaintea celorlalţi, fiindcă nu dorm bine în pat străin. Am băut din nou, din aceeaşi cafea. Eram surprinsă să constat că abdomenul meu părea mult mai plat. Până seara când, am vrut să mă asigur şi m-am cântărit: slăbisem 1,6 kg în mai puţin de 2 zile, deşi nu mă privasem de nimic. Povestea s-ar fi putut opri aici dar...

## Prietena mea mi-a dat răspunsul

În dimineaţa plecării, m-am trezit puţin mai târziu, iar Angelica, era deja în bucătărie, luând micul dejun. Ca de obicei, am vrut să-mi torn un pliculeţ de cafea în apă caldă. Ea m-a oprit spunându-mi: „Roxana, asta nu e cafea normală, este cafea de slăbit". Mi-a povestit că, prietena ei din Franţa, Isabella, îşi uitase la ea, de Paşte, pliculeţele de cafea. Aceasta slăbise 32 kg în mai puţin de 3 luni, cu această cafea. Îmi arătă pozele ei, foarte impresionante, din obeză, devenise de-a dreptul sexy. De faţă cu Angelica, m-am suit pe cântar, pentru a-i arăta că slăbisem 2,3 kg în 3 zile. Eu, care nu mai credeam în nimic, am întrebat-o, totuşi, dacă pot lua pliculeţele rămase (mai erau 9). Mi-a răspuns să le iau.

## M-am repezit pe internet

Ajunsă acasă, nu aveam în cap decât un lucru sau, mai degrabă 2 lucruri, pe care doream să le lămuresc: 1). să caut pe internet motivul pentru care această cafea are asemenea putere de slăbire şi să aflu dacă, acest uimitor procedeu pentru pierderea în greutate este fără contraindicaţii şi nepericulos pentru sănătate. 2). să comand mai multe pliculeţe, pentru a scăpa definitiv de kilogramele mele excedentare.

*Iată cel mai puternic devorator de grăsime în stare naturală. Această cafea rară este decofeinizată, dar neprăjită, pentru a-şi păstra intact puternicul efect de slăbire.*

M-am liniştit repede. Pe site-ul CafeForm® era explicat în detaliu în ce fel CafeForm® acţionează asupra metabolismului pentru a neutraliza grăsimile şi a le elimina, apoi. Principalul său ingredient este Svetol®, un extract foarte concentrat dintr-o cafea verde rară, decofeinizată. De asemenea, am înţeles de ce această cafea rară nu se prăjeşte, pentru a-şi păstra întreaga putere de devorator de grăsimi. Extractul este decofeinizat pentru a putea fi utilizat de toată lumea. Bineînţeles, acest extract este 100% natural, putând fi utilizat, fără contraindicaţii, de toţi cei ce suferă de exces de greutate.

## Simţeam că este şansa vieţii mele

Având toate aceste informaţii şi veşti bune, am vrut să comand şi am fost obligată să îi telefonez prietenei Angelicăi, în Franţa, fiindcă pliculeţele nu erau disponibile în România. Isabella a fost foarte drăguţă. I-am povestit că băusem din greşeală cafeaua ei şi că luasem pliculeţele rămase. Foarte amabilă, mi-a propus să comande ea pentru mine şi să-mi trimită cura CafeForm®. A rămas să-i dau banii înapoi, de Crăciun, când avea să vină la Bucureşti. Am discutat mult despre cum a slăbit şi cum i s-a schimbat viaţa de când are o nouă siluetă.
Astfel, am putut continua să-mi iau, în fiecare dimineaţă, pliculeţul de CafeForm®, fără a rata nicio zi.

## Rezultatele erau prea rapide ca să abandonez

Eram mai mult decât motivată. Motivul principal era rapiditatea rezultatelor. După o săptămână slăbisem 4,3 kg, în a doua săptămână, încă 4,1 kg. Chiar dacă în săptămânile următoare pierderea în greutate s-a încetinit, după 2 luni ajunsesem la 57 kg. Slăbisem 24 kg. Era clar că noua mea siluetă şi noile ţinute, pe care reîncepusem să le port (printre care şi un taior de dinainte de căsătorie) nu rămâneau nebăgate în seamă. Chiar şi soţul meu îşi schimbase atitudinea şi reîncepuse să mă privească ca la început. E drept că am slăbit foarte repede, dar fără să ţin un regim restrictiv sau să mă privez de ceea ce

*În fotografia din stânga aveam 81 kg. Eram în vacanţă în Grecia, dar nu puteam să-mi pun costumul de baie. Acum, cu 57 kg (dreapta), aştept vara cu nerăbdare.*

îmi plăcea. De aceea ajunsesem la greutatea mea ideală, păstrându-mi, în acelaşi timp formele.
Acum o lună am primit o scrisoare de la laboratorul francez, care produce CafeForm®. Obţinuseră adresa mea de la Isabella şi anunţau lansarea CafeForm® în România. Desigur, mi-am dat acordul pentru publicarea fotografiilor şi mărturiei mele, pentru ca toţi cei şi toate cele ce suferă de surplus de greutate, să poată beneficia de incredibila mea experienţă. Măcar atât puteam face pentru a-mi arăta recunoştinţa pentru CafeForm®.


**Cum vă puteți procura CafeForm®**

De acum, CafeForm® este disponibilă şi în România, sub formă de cure de o săptămână (un pliculeţ/zi). Până la **17 septembrie 2011,** beneficiaţi de o dublă garanţie:

1. Garanţia „satisfăcut sau rambursat": slăbiţi kilogramele excedentare sau sunteţi rambursat.
2. Beneficiaţi de preţul de lansare cu 50% reducere (cura vă poate costa mai puţin de 4,5 lei/zi)

Nu pierdeţi nicio clipă şi comandaţi cura CafeForm® ce corespunde numărului de kilograme, pe care doriţi să le slăbiţi pe

**www.cafeform.ro**

sau la telefon

**021.208.70.77.**

MG39/1108 1 CKP

# Răsfăţ lib

Dacă n-ai încercat până acum mâncarea libaneză, e musai s-o descoperi. E apropiată de mâncare noastră tradiţională, cu multe arome şi sătioasă. Am încercat trei reţete şi am fost mulţumiţi de rezultat. Tu ce zici?

## Baba Ganoush

Dificultate
50'
4 porţii

### Ingrediente

\ 3 vinete mari
\ 4 linguri pastă de susan (tahini)
\ 4 linguri ulei de măsline
\ 3-4 căţei de usturoi
\ 3 linguri zeamă de lămâie
\ ½ legătură pătrunjel
\ sare \ piper

### Preparare

Coci vinetele pe flacăra aragazului, le acoperi până se răcesc, apoi le cureţi de coajă, le laşi să se scurgă şi le toci fin. Adaugi peste vinete puţin câte puţin uleiul de măsline, amestecând continuu cu o lingură de lemn sau cu mixerul.

Pui pasta de susan, usturoiul pisat, zeama de lămâie, sare şi piper, după gust, şi pătrunjelul tocat. Amesteci bine salata şi o aşezi pe un platou. O serveşti cu felii de lămâie.

## Tabbouleh

Dificultate
40'
4 porţii

### Ingrediente

\ 200 g cuşcuş mediu
\ 2 legături pătrunjel
\ 4-5 frunze de mentă
\ 4 roşii
\ 3 linguri ulei de măsline
\ 1 lămâie \ sare \ piper

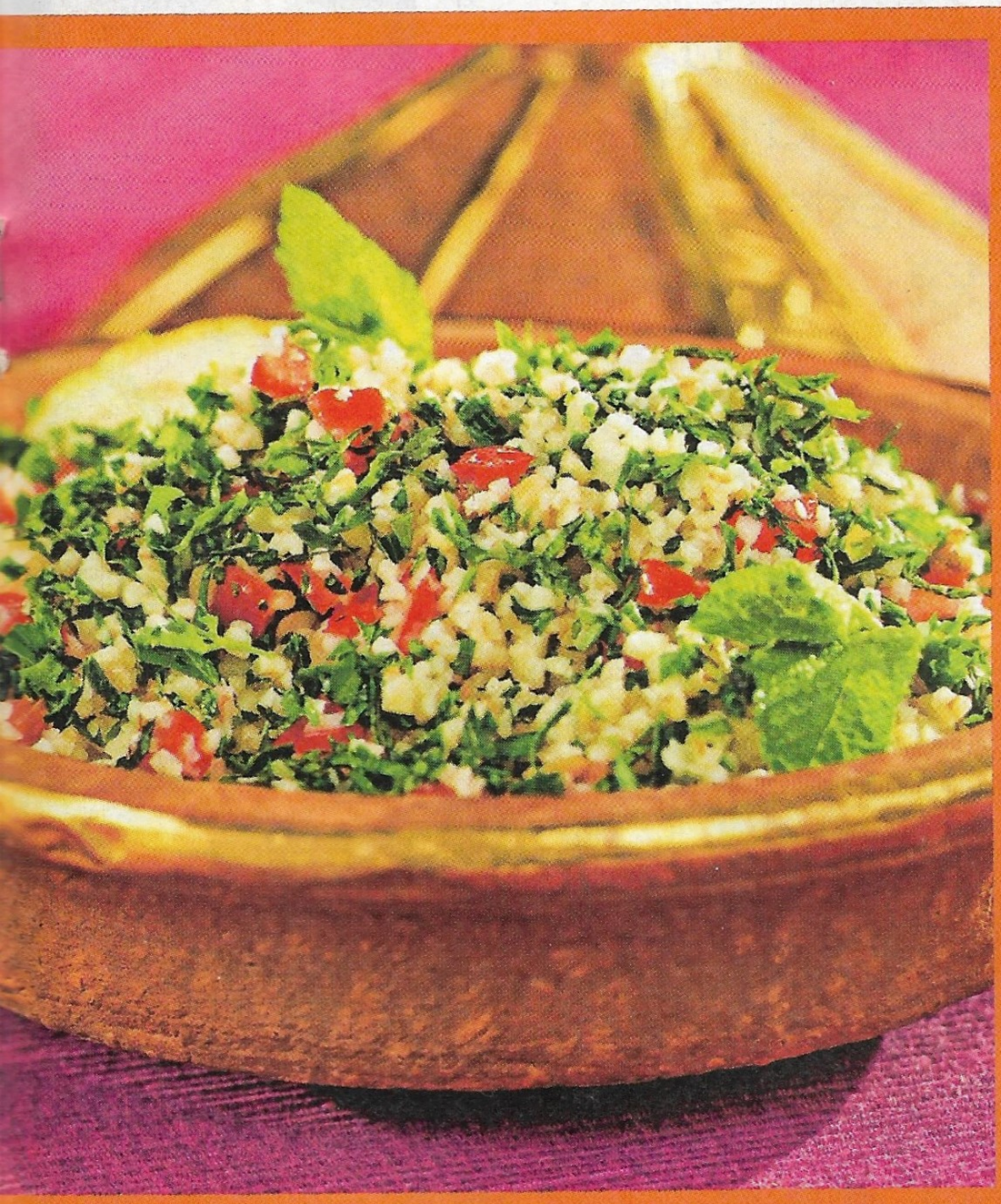
### Preparare

Într-o cratiţă, pui la fiert 200 ml apă cu o linguriţă de sare şi când clocoteşte adaugi cuşcuşul şi amesteci. Stingi focul, acoperi cu un capac, laşi cuşcuşul să se umfle 10-15 minute, apoi adaugi uleiul de măsline şi amesteci cu o furculiţă până se răsfiră şi devine pufos.

Toci pătrunjelul şi menta mărunt, tai roşiile cubuleţe şi adaugi totul peste cuşcuş. Potriveşti gustul de sare şi piper, pui zeama de lămâie şi amesteci salata.

Foto: Guliver/Stockfood, Shutterstock

# anez



## Gastro bazar

# Liban, ţara aromelor

Bucătăria libaneză este una dintre cele mai aromate şi mai gustoase bucătării din lume. **Preparatele ei au aromele bucătăriilor arabe, franceze şi italiene, sub influenţa cărora s-au aflat mult timp.** Ele îmbină subtilitatea bucătăriilor europene cu ingredientele exotice din Orientul Mijlociu şi Îndepărtat. O masă tradiţională libaneză începe cu celebrele mezze, aperitive delicioase preparate din legume şi bulgur: fattoush şi tabbouleh. **Felul principal este compus în general din fripturi (carne de miel, de pui sau peşte) servite cu pâine sau orez picant.** Mâncarea naţională a libanezilor este „kibbeh", o pastă preparată din carne proaspătă de miel şi bulgur. **Bulgurul reprezintă boabe de grâu mărunţite şi trecute prin făină, pe care libanezii le folosesc pentru salate sau feluri principale.** Masa se termină cu deserturi fel de fel, foarte dulci şi aromate: baclavale, maamoul, sfouf şi multe fructe.

## Dolmas

Dificultate

1h30'

4 porţii

### Ingrediente

500 g foi de viţă în saramură
400 g piept de pui
200 g orez
2 ouă \ 1 ceapă
1 morcov \ 50 g stafide
1 legătură pătrunjel
1 linguriţă boia
oregano \ cimbru \ busuioc
sare \ piper

### Preparare

Mai întâi pui frunzele de viţă la desărat în apă rece. Dai carnea prin maşina de tocat şi o amesteci cu orezul spălat, ceapa tocată şi morcovul dat pe răzătoare. Laşi stafidele la înmuiat în apă caldă, apoi le adaugi peste carne. Tai mărunt pătrunjelul verde, îl presari peste compoziţia de sarmale împreună cu oregano, busuioc, cimbru, sare şi piper, după gust.

Pui ouăle bătute, boiaua şi omogenizezi compoziţia. Aşezi amestec pe frunza de viţă şi înfăşori. Le aşezi într-o cratiţă, adaugi apă caldă cât să le acopere şi le fierbi, pe foc mic, timp de o oră. Le serveşti fierbinţi, cu iaurt şi cu lămâie.

# Dovleceii fac cins

Dacă nu acum pregătim mâncăruri ieftine, când tarabele sunt pline cu legume tradiționale, la prețuri accesibile, atunci când? Așa că pregătește oala, cumpără dovleceii și caută mai jos idei!

## Zucchini cu carne

doar 3,5 lei porția

Dificultate

1 h 10'

4 porții

### Ingrediente

- 4 dovlecei zucchini rotunzi
- 200 g carne tocată de vită
- 200 g caşcaval
- 1 ceapă mare
- 2 roşii \ 2-3 linguri ulei
- 2 linguri pesmet
- 200 ml supă de legume (sau de carne)
- 1 linguriță busuioc verde tocat (sau ½ linguriță uscat)
- cimbrişor uscat
- pătrunjel verde
- salvie verde pentru decor
- sare \ piper

### Preparare

Speli dovleceii, tai câte un capac deasupra şi scoţi cu o linguriță miezul, având grijă să rămână coaja întreagă.

Miezul dovleceilor îl toci mărunt şi-l amesteci cu carnea tocată, ceapa, roşiile tăiate foarte mărunt, uleiul, 150 g caşcaval ras, busuiocul, cimbrişor uscat, pătrunjel verde, sare şi piper, după gust.

Umpli dovleceii cu amestecul preparat şi presari deasupra pesmetul amestecat cu caşcavalul ras oprit. Pui deasupra capacele dovleceilor, apoi îi aşezi într-o formă termorezistentă unsă cu puţin ulei. Adaugi supa de legume (sau de carne) în formă şi-i introduci în cuptorul bine încins pentru circa 40 de minute. Îi serveşti calzi, decoraţi cu frunzuliţe de salvie.

Foto: Guliver/StockFood

# ste meselor în familie

## Rulouri cu ardei şi brânză

Dificultate

1 h 10'

6 porţii

doar 2,5 lei porţia

### Ingrediente

- 2 dovlecei cât mai fragezi
- 1 ardei gras roşu
- 150 g brânză de oi
- 50 g caşcaval
- 4-5 ciuperci
- 1 lingură ulei
- frunze de busuioc
- oregano uscat
- sare
- piper

### Preparare

Speli dovleceii, îi opăreşti două minute în apă cu sare, fără să-i cureţi de coajă, îi strecori şi după ce se răcesc îi tai felii subţiri, pe lungime şi îi aşezi pe o planşetă.

Separat, tai cubuleţe mici ciupercile şi ardeiul, mărunţeşti brânza de oi, adaugi frunzele de busuioc tocate mărunt, oregano uscat, sare şi piper, după gust. Păstrezi câteva cubuleţe de ardei pentru decorat.

Aşezi câte o lingură din umplutură la capătul fiecărei felii de dovlecel, rulezi, prinzi la capăt cu scobitori şi aşezi rulourile în poziţie verticală, într-un vas termorezistent uns cu puţin ulei.

Presari peste rulouri caşcavalul ras, adaugi cubuleţele de ardei păstrate pentru decor şi introduci vasul în cuptorul bine încins pentru circa 30 de minute. Le serveşti calde, eventual cu smântână.

## Dovlecei umpluţi

doar 1,5 lei porţia

Dificultate

1 h 10'

4 porţii

### Ingrediente

- 4 dovlecei tineri, subţiri
- 200 g friptură de pui (sau orice rest de carne) rămasă neconsumată
- 2 roşii
- 2 ouă
- 1 ardei gras
- 50 g brânză
- 4 frunze verzi de busuioc
- sare
- piper

### Preparare

Speli dovleceii, îi tai în două, pe lungime, scoţi cu grijă miezul cu seminţe, folosind o lingură, având grijă să se păstreze coaja întreagă.

Separat, treci carnea prin maşina de tocat, o amesteci cu brânza mărunţită, ouăle, ardeiul şi roşiile curăţate de pieliţe şi de seminţe, tăiate cubuleţe, busuiocul tocat mărunt, sare şi piper, după gust.

Umpli dovleceii cu compoziţia obţinută şi îi aşezi într-un vas termorezistent uns cu ulei, apoi îi introduci în cuptorul bine încins pentru circa 40 de minute, până se rumenesc frumos deasupra. Îi serveşti calzi.

# Mămăligă la cu
# cu sos de carne

Mămăligă cu brânză, cu smântână...,
cu toţii am mâncat. Hai să preparăm împreună
o mămăligă în straturi, la cuptor. Combinaţia
legume, carne şi mămăligă este „câştigătoare".
Adu gust în farfurie cu această reţetă!

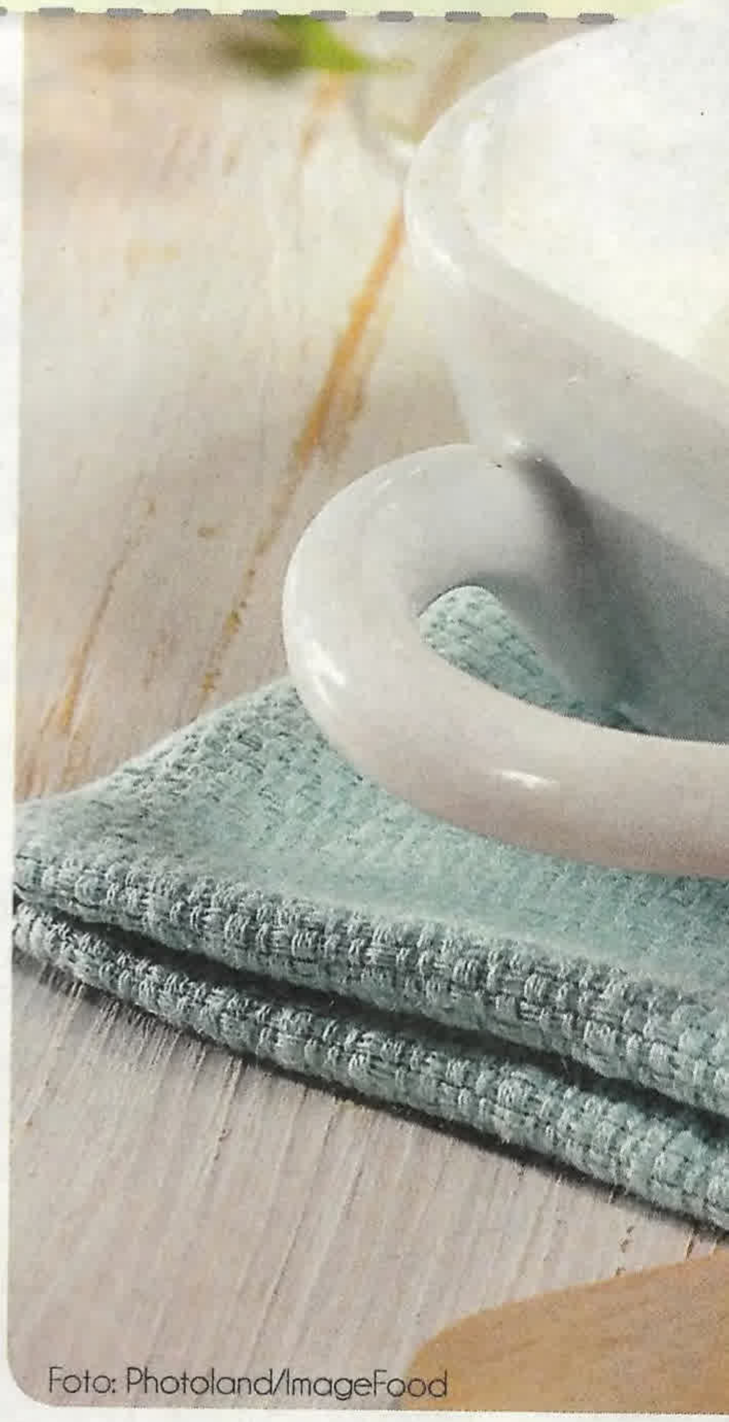


Foto: Photoland/ImageFood

## Ingrediente

**Pentru mămăligă**

- 1 l apă
- 250 g mălai
- 1 linguriţă sare

**Pentru umplutură**

- 1 ceapă mare
- 2 căţei usturoi
- 1 morcov
- 100 g şuncă
- 2 linguri ulei
- 400 g carne tocată de vită (sau porc + vită)
- 500 ml bulion
- 1 vârf de cuţit piper
- 1 vârf de cuţit măghiran
- 1 crenguţă cimbru
- 2 linguri unt
- 100 g parmezan sau caşcaval ras
- sare

□

Într-o cratiţă mai mare, pui apa la fiert. Când dă în fiert, pui o linguriţă de sare, mălaiul în ploaie şi amesteci continuu cu un tel. Dai focul mic şi laşi să fiarbă 20-30 de minute. Amesteci constant în ea cu o lingură de lemn.

□□□

Toci mărunt ceapa, morcovul şi usturoiul. Tai cubuleţe mici şunca. Încingi uleiul într-o tigaie şi căleşti legumele câteva minute.

□□

Presari făină pe o planşetă sau pe un tocător mai mare, întinzi mămăliga într-un strat de 1 cm şi o laşi să se răcească.

# ptor

Dificultate

1h 40'

4 porţii

## Cum să...

**... prepari mămăliga.** Acest preparat este considerat tradiţional în ţara noastră. Se pregăteşte în toate colţurile ţării, dar nu toate persoanele ştiu să o pregătească fără să iasă cocoloaşe sau să o prindă. Cantitatea de apă şi cea de făină sunt în raport de patru la unu. Dacă se pun în ceaun patru căni cu apă, se adaugă o cană cu mălai. Sarea nu trebuie să lipsească şi de aceea se pune întotdeauna, dar după gust. Când apa începe să fiarbă, se adaugă sarea şi mălaiul în ploaie, amestecând continuu. Se dă focul mic şi se lasă să fiarbă circa 25-30 de minute, amestecând destul de frecvent cu un tel sau cu o lingură de lemn cu coadă lungă. Când a fiert, se strânge puţin de pe margini, se lasă câteva secunde şi se răstoarnă pe un fund de lemn sau pe o farfurie întinsă. Se serveşte caldă.

Adaugi şunca şi carnea tocată şi laşi 5 minute. Adaugi bulionul, piperul, măghiranul, cimbrul, un praf de sare şi fierbi, la foc mic, 35 de minute. Mai pui puţină apă dacă este necesar.

Foloseşti un vas mic termorezistent. Tai din mămăligă cu un cuţit două dreptunghiuri de mărimea vasului.

Ungi vasul cu unt, pui o foaie de mămăligă, întinzi umplutura de carne şi acoperi cu a doua foaie de mămăligă. Presari parmezanul sau caşcavalul ras şi o introduci la cuptor pentru 20 de minute.

# Sănătate într-o... fo

„Să mâncăm sănătos" - asta se aude peste tot în ultimul timp. Cum ciupercile sunt sățioase, cu un aport mic de calorii, ce-ar fi să-ți faci stocul și să prepari cu ele mâncăruri savuroase? Le termini cât ai zice... ciuperci.

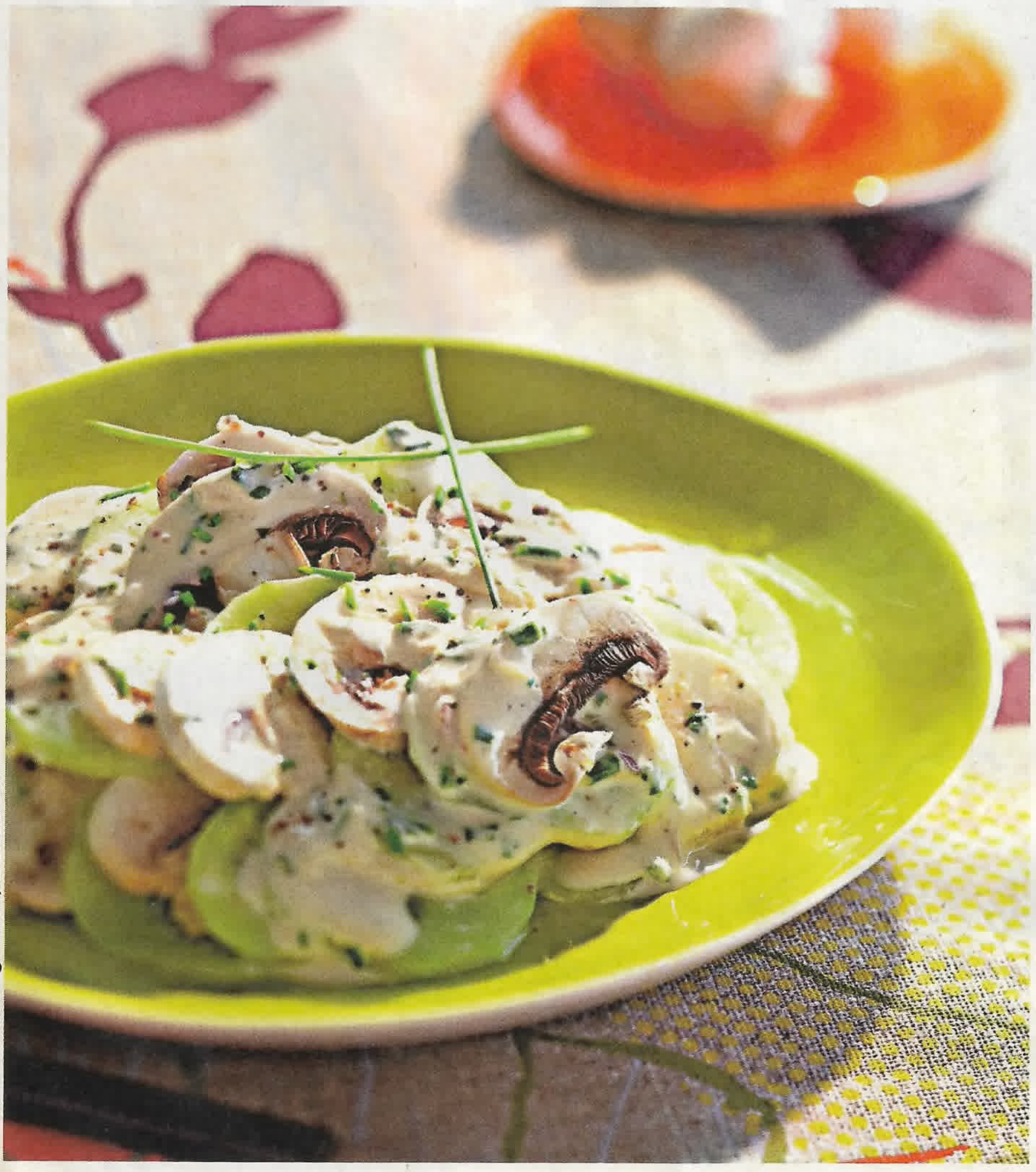


Foto: Photoland/Image Food, Shutterstock

## Ciuperci cu sos de iaurt

Dificultate | 20' | 4 porții

### Ingrediente

- 2 castraveți potriviți ca mărime
- 500 g ciuperci champignon mici
- 200 ml iaurt gros
- 3 linguri ulei de măsline
- 2 linguri oțet balsamic
- 1 ceapă mică
- 2 căței de usturoi
- frunze de busuioc verde
- sare
- piper

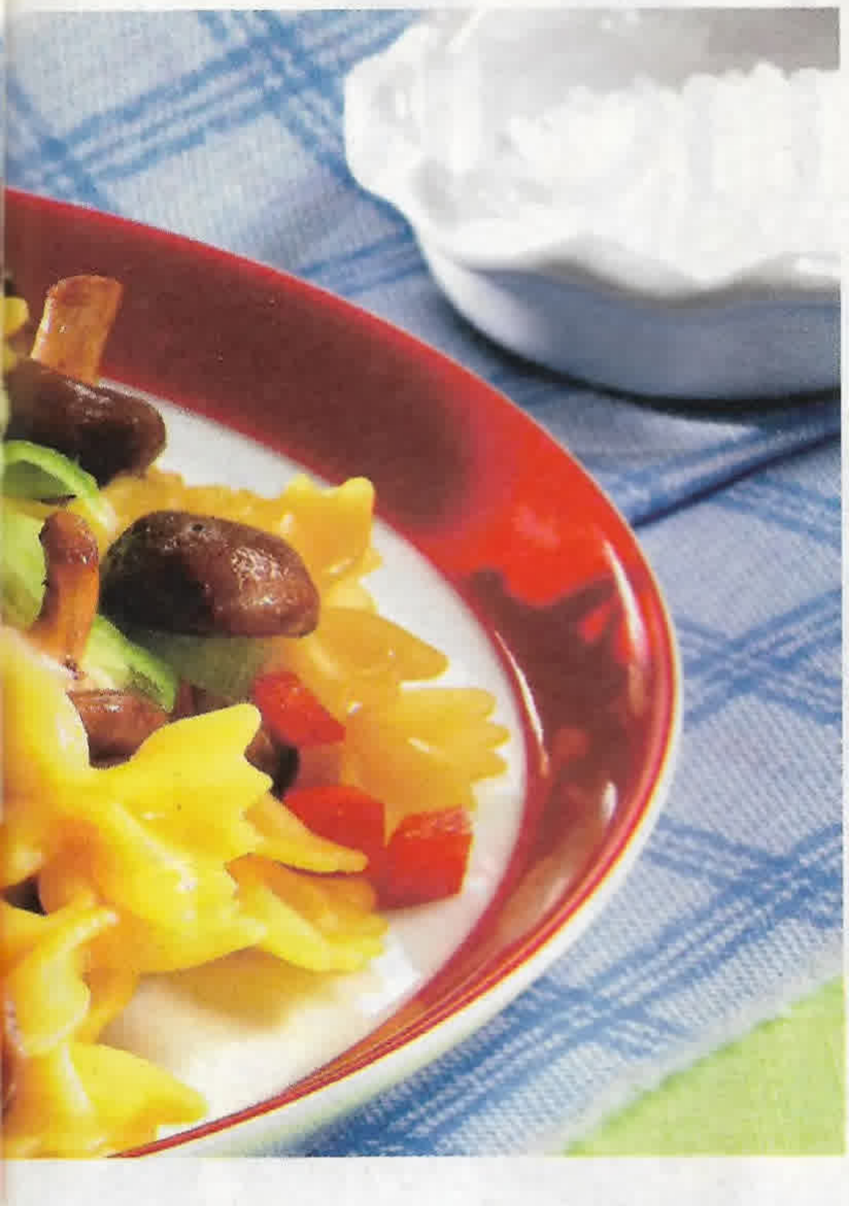
### Preparare

Cureți castraveții de coajă, îi tai felii subțiri, le pudrezi cu sare și le lași să se scurgă în strecurătoare circa 15 minute. Între timp, cureți și speli bine ciupercile și le tai felii.

Separat, amesteci uleiul de măsline cu oțetul balsamic, iaurtul, usturoiul pisat, sare și piper, după gust.

Așezi într-o salatieră feliile de castravete, ciupercile, ceapa tăiată felii subțiri, asezonezi cu sosul preparat, amesteci ușor și servești salata imediat, garnisită cu frunze de busuioc tocate mărunt și cu felii de pâine prăjită.

# furie cu ciuperci



## Salată cu paste

Dificultate | 30' | 4 porţii

### Ingrediente

- 400 g paste farfalle (fluturaşi)
- 300 g gălbiori mici
- ½ ardei gras roşu
- ¼ praz mic
- 2 căţei de usturoi
- 2 linguri ulei de măsline
- oregano verde (sau pătrunjel)
- salvie
- sare
- piper

### Preparare

Încingi uleiul într-o tigaie, adaugi căţeii de usturoi cu tot cu coajă uşor zdrobiţi cu lama cuţitului, îi rumeneşti uşor, apoi îi scoţi deoparte şi adaugi în locul lor prazul tăiat rondele şi gălbiorii întregi.

După 5 minute de călire, adaugi ardeiul tăiat cubuleţe, ierburi aromate, sare şi piper, după gust. Amesteci permanent să nu se prindă, laşi 5 minute şi le iei de pe foc.

Separat, fierbi pastele al dente în apă cu sare, le scurgi şi le aşezi într-o salatieră mare. Torni peste ele ciupercile, amesteci şi le serveşti imediat, garnisite cu frunze de salvie şi cu oregano.


Click! Poftă bună!

**ABONEAZĂ-TE! 50% REDUCERE** din prețul de copertă!

Pentru abonamente și informații sunați la **0800.800.111**, număr cu apel gratuit în orice rețea, între orele 9.00 - 18.00 (luni – vineri), e-mail: **abonamente@adevarulholding.ro**. Abonamente non-stop la **0318.200.200**, număr cu tarif normal.

**METODE DE ABONARE**

**La sediile, chioșcurile, caravanele și librăriile Adevărul**

**La oficiile poștale și la firmele cu care Adevărul Holding are contract de difuzare a abonamentelor**

**Online pe www.click.ro**

NOU! **ABONAMENTE ÎN STRĂINĂTATE** Dacă vrei să faci o bucurie cuiva drag plecat din țară, acum îi poți oferi un abonament la oricare dintre publicațiile: **Click! Poftă bună, Click! Sănătate, Click! pentru femei, OK** sau **Tango**.

**ADRESA DE LIVRARE**

Nume ..... Prenume .....

Compania* ..... Cod fiscal* ..... Str. .....

nr. ..... bloc ..... scara ..... etaj ..... ap. ..... localitate .....

județ/sector ..... cod poștal ..... telefon ..... e-mail .....

Doresc să mă abonez începând cu data de ..... (scrieți în căsuță numărul de abonamente pe care doriți să-l contractați)

**Click! Poftă bună** ☐ 3 luni (4 lei) ☐ 6 luni (8 lei) ☐ 12 luni (15 lei)

**Click! Poftă bună** pentru străinătate ☐ 3 luni (2 €/3 $) ☐ 6 luni (4 €/5 $) ☐ 12 luni (8 €/11 $)

și am achitat S.C. Adevărul Holding S.R.L., cod fiscal RO18990288, în contul □ nr. RO21 RNCB 0070 1048 3031 0008 deschis la BCR Pipera, □ nr. RO43 ABNA 4100 2641 0028 5338, sucursala World Trade Center, cod SWIFT ABNAROBU (pentru abonamentele în euro sau USD) cu ☐ mandatul poștal ☐ OP nr. .....din data .....

* Pentru adresă de facturare diferită, contactează-ne la abonamente@adevarulholding.ro

Pentru ca livrarea abonamentului să înceapă la data de 1 a lunii următoare, plata se va efectua până la data de **26** a lunii în curs. Prin prezenta sunt de acord ca S.C Adevărul Holding S.R.L. să prelucreze datele mele cu caracter personal pentru activități promoționale și să le dezvăluie terților conform legii nr. 677/2001. Îmi rezerv dreptul să mă opun acestei prelucrări și să solicit ștergerea datelor adresându-mă societății S.C Adevărul Holding S.R.L. printr-o cerere scrisă.

Trimite dovada plății și talonul completat ■ la S.C. Adevărul Holding S.R.L. (Șos. Fabrica de Glucoză nr. 21, sector 2, București) ■ la OP 33 – CP 14, București, cod poștal 014820 ■ prin fax: 021-407.54.67. ■ prin e-mail: abonamente@adevarulholding.ro

# Bucură-l pe cel mic cu un desert haios

Ce-i mai atrag dulciurile pe cei mici... Şi cu câtă poftă caută prin dulap ceva dulce. Fă-le „vânătoarea" şi mai plăcută cu un desert colorat. Acum, cât mai e vacanţă şi au mai mult liber la năzdrăvănii şi la prăjituri!

Dificultate

3h

8 porţii

## Ingrediente

**Pentru blat**

\ 6 ouă \ 160 g zahăr pudră \ 180 g făină \ 20 g nucă de cocos

**Pentru cremă**

\ 300 ml lapte \ 1 plic budincă de vanilie \ 100 g zahăr pudră \ 200 g unt

**Pentru glazură**

\ 1 albuş \ 2 linguri zeamă de lămâie \ 200 g zahăr pudră \ câteva picături de colorant alimentar roşu

**Pentru decor**

\ 30 g nucă de cocos \ 20 g marţipan \ 1 picătură de colorant alimentar galben \ 1 picătură de colorant alimentar albastru \ 1-2 cutii bombonele colorate

## Preparare

Pentru blat, baţi albuşurile spumă tare cu zahărul, apoi adaugi treptat gălbenuşurile bătând în continuare. Pui făina şi nuca de cocos şi amesteci uşor, de jos în sus. Întinzi aluatul într-o tavă de 28x30 cm îmbrăcată cu hârtie de copt. Îl introduci în cuptorul preîncălzit pentru 20 de minute. Îl laşi să se răcească şi-l tai în două.

Pentru cremă, amesteci laptele cu praful de budincă şi zahărul. Pui pe foc şi laşi până se îngroaşă. Dai să se răcească, după care adaugi untul moale treptat, mixând bine până se omogenizează.

Pui între blaturi 3/4 din cremă şi introduci la frigider ca să se întărească. Scoţi tortul, îl îmbraci cu crema rămasă şi pe margini îl tapetezi cu nucă de cocos. Îl introduci din nou la frigider până prepari glazura. Baţi albuşul cu zahărul pudră şi zeama de lămâie. Colorezi cu roşu 1/3 din glazură.

Întinzi deasupra tortului glazura albă şi dai să se întărească. Cu glazura roşie formezi capacul ghiozdanului şi dai din nou la rece ca să se întărească. Împarţi marţipanul în două. Colorezi o parte (prin frământare) cu galben şi o parte cu albastru. Formezi cu ele mânerul şi buzunarele ghiozdanului (ca în imagine). Decorezi cu bombonele marginile ghiozdanului.

Delma

# Noile pachete Delmicioase.
# Mega gustoase, super norocoase
# și la preț avantajoase!

-15%

Premii la pachet: 100 de Lei!

*Ai 3 motive să savurezi bunătățile din noile Pachete Delmicioase: Delma Gustoasa, Delma Gustoasa cu Iaurt, sau Delma Gustoasa cu ulei de măsline!*

Un blat şi „n" combinaţii, aceasta e pizza pe care am împrumutat-o de la italieni şi căreia i-am dat un gust mai bun, aproape de tradiţia noastră culinară. Iată două sugestii bine de luat în seamă şi testat!

# O pizză, vă rog!

Dificultate 40'
4 porţii

## ...cu roşii, ardei şi salam

### Ingrediente

**Pentru aluat**

\ 600 g făină \ 30 g drojdie \ 2-3 linguri ulei \ 1 praf de zahăr \ 1 linguriţă rasă de sare

**Pentru umplutură**

\ 200 g salam uscat \ 3 căţei de usturoi \ 400 g mozzarella \ 3 ciuperci potrivite \ 3 linguri ulei de măsline \ 2 ardei graşi verzi \ 4-5 roşii cherry \ 2 linguri porumb din conservă \ oregano \ cimbru (sau cimbrişor)

### Preparare

Freci drojdia cu zahărul până se lichefiază, adaugi două linguri de făină şi două linguri de apă călduţă şi prepari un aluat moale, pe care îl laşi la dospit circa 20 de minute. Amesteci maiaua cu restul făinii, uleiul şi sare, frămânţi bine până se formează un aluat omogen, elastic, pe care îl laşi la dospit circa 30 de minute.

Împarţi aluatul în şase părţi egale, întinzi şase foi subţiri, pe care le aşezi în forme mici de pizza şi le laşi din nou la crescut 10 minute.

Între timp, tai salamul felii subţiri, îndepărtezi seminţele ardeilor, cureţi căţeii de usturoi, îi tai felii subţiri, decojeşti roşiile şi le tai felii.

Înţepi blaturile de pizza din loc în loc cu furculiţa, le stropeşti cu ulei de măsline, presari deasupra oregano, cimbrişor şi usturoi feliat, adaugi feliile de salam, brânză (bucăţele sau rasă), ciuperci tăiate felii, fâşii de ardei, felii de roşii, porumb şi le introduci la cuptor pentru circa 15 minute. Le serveşti imediat.

Dificultate 1h
6 porţii

Foto: Shutterstock

## ...cu măsline şi porumb

### Ingrediente

**Pentru blat**

\ 400 g făină \ 25 g drojdie \ 50 ml ulei de măsline \ 1 linguriţă sare

**Pentru umplutură**

\ 1 ardei gras verde \ 150 g măsline negre şi verzi (fără sâmburi) \ 50 g caşcaval \ 1 ceapă \ 2 ciuperci mici \ 3 linguri ulei de măsline \ 100 g boabe de porumb dulce (conservă)

### Preparare

Cerni făina pe planşetă, faci o adâncitură în mijlocul ei, fărâmiţezi acolo drojdia, o dizolvi cu o lingură de apă caldă, adaugi sarea, uleiul şi o amesteci treptat cu făina din jur. Adaugi apă caldă suficientă pentru a frământa un aluat omogen, elastic. Îl acoperi cu un prosop umed şi îl laşi la dospit circa două ore.

Întinzi aluatul într-o foaie rotundă, îl înţepi din loc în loc cu furculiţa, îl stropeşti cu ulei de măsline şi adaugi pe toată suprafaţa caşcaval ras, şuviţe de ardei gras, rondele de ceapă, ciuperci tăiate felii subţiri, măsline negre şi verzi feliate şi boabe de porumb.

Introduci pizza în cuptorul bine încins pentru circa 15 minute şi o serveşti imediat, ca atare sau asezonată cu ketchup dulce sau picant, după gust.

# Poftiți la desert!


Delicii cu fructe de pădure
› Tartă cu brânză
› Desert pufos
38-39

Festin cu piersici
› Brioşe cu piersici
› Prăjitură fructată
› Deliciu cu cacao
40-41

Te ispitim cu bunătăți cu prune
› «Terină» cu pişcoturi
› Găluşte cu prune
› Tartă cu prune şi cacao
42-43

› Minitarte delicioase
› Budincă de griş
44-45

Foto: Guliver/Stockfood

Dificultate

8 porții

1h 15'

## Tort cu fructe de pădure

### Ingrediente

**Pentru aluat**

\ 5 ouă \ 150 g zahăr
\ 80 g făină
\ 1 vârf de cuțit praf de copt
\ 70 g amidon de porumb

**Pentru umplutură**

\ 5 foi gelatină \ 150 ml suc de portocale \ 700 g brânză de vaci cremoasă
\ 300 ml frişcă lichidă
\ coaja rasă de la o lămâie
\ 1 linguriță zeamă de lămâie
\ 130 g zahăr pudră
\ 200 g afine
\ 200 g zmeură
\ 250 g coacăze

### Preparare

Pentru blat, bați gălbenuşurile cu zahărul, până se albesc, adaugi treptat făina amestecată cu praful de copt şi amidonul de porumb şi mixezi până ce compoziția devine pufoasă. Bați albuşurile spumă tare cu un praf de sare şi le încorporezi în gălbenuşuri, amestecând uşor, de jos în sus. Torni compoziția într-o formă de tort unsă şi tapetată şi coci în cuptorul preîncălzit circa 30 de minute. Lași să se răcească, scoți blatul din formă şi-l tai în două pe orizontală.

Înmoi gelatina în puțină apă rece, încălzeşti sucul de portocală şi dizolvi în el gelatina stoarsă de apă, după care îl amesteci cu brânza, coaja de lămâie, frişca bătută, zeama de lămâie şi zahărul pudră. Împarți compoziția în două.

Jumătate de cremă o amesteci uşor cu ¾ din fructele de pădure, întinzi crema pe o foaie de blat, acoperi cu cealaltă şi înveleşti tortul în restul de cremă. Lași la frigider minimum trei ore. Înainte să-l serveşti, îl decorezi cu restul de fructe şi cu sucul lăsat de acestea.

Alte rețete delicioase cu fructe de pădure, în paginile 38-39

# Delicii cu fructe de pădure

## Tartă cu brânză

Dificultate | 1h 15' | 6 porții

Coacăze, afine, zmeură – cu toate poți prepara deserturi parfumate. Combină-le cu blaturi pufoase și cu creme fine, cu brânză sau cu frișcă, și-ți vei încânta musafirii.

### Ingrediente

**Pentru blat**

\ 250 g făină \ 80 g unt
\ 1 ou \ 1 praf de sare

**Pentru umplutură**

\ 4 ouă \ 70 g zahăr
\ 500 g brânză de vaci
\ 250 ml smântână
\ 2 linguri amidon
\ 300 g afine

### Preparare

Frământi ingredientele pentru blat, faci din aluat o bilă, o înfășori în folie de plastic și o lași la rece 30 de minute. Întinzi o foaie și o așezi pe fundul formei de tartă unse și tapetate. Înțepi aluatul cu o furculiță și pui deasupra hârtie de copt. Coci în cuptorul încins 10 minute.

Amesteci brânza de vaci bine scursă cu smântâna și cu zahărul, încorporezi treptat gălbenușurile și, la sfârșit, albușurile bătute tare cu un vârf de sare, amestecând ușor de jos în sus. Adaugi amidonul în ploaie și omogenizezi compoziția. Torni amestecul de brânză pe blat.

Zdrobești puțin afinele și le așezi peste brânză, pe mijloc. Introduci tarta în cuptorul preîncălzit pentru 40 de minute. O lași să se răcească în formă, după care o tai.

■ Afinele pentru tartă le poți amesteca cu 2-3 linguri de zahăr

Foto: Guliver/Stockfood

# Desert pufos

Dificultate

2 h

8 porţii

## Ingrediente

Pentru blat
- 4 ouă
- 4 linguri zahăr
- 3 linguri făină
- 1 lingură cacao
- ½ plic praf de copt
- 1 lingură apă

Pentru cremă
- 5 ouă
- 2 plicuri gelatină
- 500 g afine
- 4 linguri gem de coacăze
- 500 ml lapte
- 100 g amidon
- 300 g frişcă
- 100 g ciocolată albă

pentru decor

## Preparare

Baţi spumă ouăle cu zahărul, adaugi făina amestecată cu praful de copt şi pudra de cacao, apoi apa. Torni compoziţia într-o formă de tort cu pereţi detaşabili, unsă şi tapetată, şi coci, la foc potrivit, în cuptorul preîncălzit, circa 30 de minute. Laşi să se răcească.

Înmoi gelatina conform indicaţiilor de pe plic. Speli fructele şi le laşi la scurs. Baţi gălbenuşurile cu laptele, adaugi amidonul şi pui amestecul la foc mic până se leagă, amestecând continuu. Când s-a îngroşat, iei vasul de pe foc, adaugi gelatina şi amesteci să se omogenizeze. Laşi să se răcorească.

Baţi frişca şi o încorporezi în cremă, adaugi ¾ din afine şi amesteci. Tai blatul în două, dar o parte foarte subţire. Aşezi blatul subţire în forma de tort, întinzi peste el gemul de coacăze, pui al doilea blat şi apoi crema. Dai tortul la rece pentru minimum 4-5 ore. Înainte să-l serveşti, îl decorezi cu fructele oprite şi cu aşchii de ciocolată albă.

În pagina 48, ai două băuturi răcoritoare cu fructe

# Festin cu piersici

În orice piață te-ai duce, te întâmpină vesele, aromate şi pline de culoare... Şi gata şi pretextul unui desert răcoros şi simplu cu piersici. Ca să nu-ţi baţi capul cu inventarea unei noi reţete, te ajutăm noi.

## Brioşe cu piersici

Dificultate

1h 20'

4 porţii

### Ingrediente

- 80 g unt
- 250 g făină
- 2 ouă mari
- 160 g iaurt
- 150 g zahăr
- 1 esenţă de vanilie
- 1 plic praf de copt
- 2 linguri seminţe de mac
- 2-3 piersici

### Preparare

Amestec făina cu praful de copt, apoi adaugi iaurtul, macul, untul şi mixezi bine. Baţi ouăle cu zahărul, le adaugi în compoziţia cu făină, pui esenţa de vanilie şi omogenizezi bine.

Tai piersicile în jumătate, le cureţi de sâmburi şi le tai felii subţiri. Pui în fiecare formă de brioşe câte două linguri de compoziţie şi aşezi deasupra câte trei felii de piersici. Le aşezi pe toate într-o tavă unsă şi tapetată şi le dai la cuptor pentru 25-30 de minute.

Foto: Guliver/StockFood, Photoland/ImageFood, Shutterstock

## Prăjitură fru

### Ingrediente

- 400 g făină
- 4 ouă
- 150 ml lapte
- 150 ml ulei
- 200 g zahăr
- 1 praf de copt
- 1 esenţă de vanilie
- 3-4 piersici

Formele pentru brioşe trebuie să fie umplute 3/4, pentru că vor creşte

# Deliciu cu cacao

Dificultate | 1h 20' | 6 porţii

## Ingrediente

- 5 ouă
- 4 linguri făină
- 100 g unt
- 2 linguri cacao
- 5 linguri zahăr
- 4 piersici
- 1 esenţă de rom

## Preparare

Freci gălbenuşurile cu zahărul şi untul moale, apoi baţi albuşurile spumă tare. Amesteci cu grijă cele două compoziţii şi adaugi făina, cacaua şi esenţa de rom, amestecând uşor, de jos în sus.

Tai piersicile în jumătate şi le înlături sâmburii. Torni jumătate din compoziţia de cacao într-o tavă mai mică unsă şi tapetată şi aşezi jumătăţile de piersici cu partea bombată în jos, apoi torni peste ele aluatul rămas. Dai totul la cuptor pentru 45 de minute, la foc mic.

# ctată

Dificultate | 1h 20' | 8 porţii

## Preparare

Mixezi gălbenuşurile cu zahărul până devin o spumă, apoi adaugi uleiul „în fir", ca la maioneză. Pui făina în ploaie, praful de copt, laptele şi esenţa de vanilie. Încorporezi uşor albuşurile bătute spumă tare, amestecând de jos în sus. Torni aluatul într-o formă de ceramică unsă şi tapetată (sau o tavă mai mică) şi introduci în cuptorul preîncălzit pentru 15-20 de minute.

Opăreşti piersicile în apă clocotită, le cureţi de coajă, apoi le tai felii potrivit de groase şi le treci prin zahăr. Scoţi tava din cuptor şi aşezi feliile de persici peste aluat ca în imagine sau după preferinţă. Introduci din nou la cuptor pentru 20-30 de minute.

În paginile 42-44, deserturi aromate cu prune

# Te ispitim cu bunătăți cu prune

La cuptor, prunele își mai păstrează parfumul cu care ne încântă în piețe. Alege cele mai dodolețe fructe și inspiră-te din rețetele noastre.

## «Terină» cu pișcoturi

Dificultate

1 h 15'

6 porții

### Ingrediente

- 12 pișcoturi șampanie
- 4 ouă
- 270 g zahăr
- 200 g făină
- 750 ml lapte
- 5 plicuri zahăr vanilat
- 1 pliculeț gelatină
- 300 ml lapte
- 12-15 prune

### Preparare

Pui gelatina la înmuiat în puțină apă rece. Bați spumă ouăle cu zahărul și zahărul vanilat, adaugi făina, laptele și amesteci bine. Fierbi compoziția la bain-marie până se îngroașă. lei vasul de pe foc, lași să se răcorească și încorporezi gelatina, amestecând bine ca să se omogenizeze. Opreşti un sfert pentru decor.

Speli prunele și le scoți sâmburii. Tapetezi o tavă de cozonac cu folie alimentară și așezi pe lung un strat de pișcoturi înmuiate în lapte (doar se scufundă în lapte), jumătate din cremă, prune din loc în loc, alt strat de pișcoturi, restul de cremă, prune și deasupra pișcoturi. Acoperi cu folie și lași la rece 4-6 ore. Răstorni tava, scoți folia, ornezi cu crema oprită și feliezi „terina".

Foto: Shutterstock

# Găluşte cu prune

Dificultate

1 h 15'

4 porţii

## Ingrediente

- 500 g cartofi
- 125 g făină
- 1 linguriţă ulei
- 2 ½ linguri zahăr
- 1 kg prune
- 1 vârf de cuţit scorţişoară
- 8 linguri pesmet
- 1 nucă de unt

## Preparare

Speli prunele şi le laşi la scurs. Fierbi cartofii în apă cu sare, îi cureţi de coajă şi îi pasezi ca pentru piure. Adaugi făina, uleiul, ½ linguriţă de zahăr, un praf de sare şi frământi un aluat nu foarte tare.

Îmbraci fiecare prună în câte o bucată de aluat de mărimea prunei, rotunjeşti şi le fierbi, la foc mic, în apă clocotită cu puţină sare până se ridică la suprafaţă. Le scoţi cu o spumieră şi le laşi la scurs.

Căleşti pesmetul în untul încins, adaugi zahărul rămas, scorţişoara şi tăvăleşti găluştile prin pesmetul fierbinte.

# Tartă cu prune şi cacao

Dificultate

1 h 30'

6 porţii

## Ingrediente

- 1,5 cană zahăr
- 1,5 cană lapte
- 1 cană ulei
- 4 linguri gem prune
- 2 linguri cacao
- 4 căni făină
- 1 praf de copt
- 1 vârf de cuţit bicarbonat
- sare
- 1 kg prune
- zahăr pentru decor

## Preparare

Amesteci gemul cu zahărul, laptele şi un praf de sare, încorporezi treptat uleiul, apoi adaugi făina cernută amestecată cu praful de copt şi bicarbonatul stins cu puţină zeamă de lămâie. Jumătate din compoziţie o amesteci cu pudra de cacao. Torni amestecul cu pudra de cacao într-o formă rotundă de tartă (de ceramică) unsă şi tapetată, iar peste ea pui compoziţia albă.

O introduci în cuptorul preîncălzit circa 10 minute, după care scoţi forma şi aşezi prunele (ca în imagine sau după preferinţă) curăţate de sâmburi, scurse şi tăiate sferturi sau pe jumătate. O introduci din nou la cuptor pentru încă alte 30-35 de minute. O laşi să se răcească şi o presari cu zahăr pudră.

În paginile 46-47, vei găsi un desert cu fructe de pădure în paşi

# Minitarte delicioase

Dificultate

1h

6 porții

## Ingrediente

**Pentru blat**

\ 300 g făină \ 150 g unt \ 2 ouă \ 1 praf de sare

**Pentru umplutură**

\ 500-600 g prune \ 250 g zahăr \ 1 esență de rom \ 1 plic gelatină

## Preparare

Amesteci făina cu untul moale, ouăle și un praf de sare până obții un aluat elastic, pe care-l dai la frigider pentru 30 de minute. Între timp, scoți sâmburii la prune, având grijă să rămână aproape întregi, și le amesteci cu zahărul.

Întinzi aluatul și îmbraci cu el forme de tartă cu diametrul de 10 cm. Pui hârtie de copt cu boabe de fasole în fiecare formă și le dai la cuptor pentru 15-20 de minute. Între timp, fierbi prunele cu siropul pe care și l-au lăsat, cinci minute din momentul în care dau în clocot.

Adaugi gelatina și esența de rom și mai lași pe foc cât se dizolvă gelatina. Scoți tartele din forme, le așezi pe un platou și le umpli cu compoziția de prune. Se servesc reci.

Dificultate

1h

6 porţii

# Budincă de griş

## Ingrediente

- 1 l lapte
- 300 g griş
- 5 ouă
- 150 g zahăr
- 1 esenţă de vanilie
- 500 g prune

## Preparare

Fierbi laptele cu grişul adăugat în ploaie, pe foc mic, până se îngroaşă, adaugi zahărul, esenţa de vanilie şi-l laşi să se răcească. Adaugi gălbenuşurile, amesteci bine şi încorporezi albuşurile bătute spumă tare.

Tai prunele în jumătate şi le scoţi sâmburii. Pui compoziţia de orez într-o formă termorezistentă (sau o tavă mică) unsă cu unt, pui jumătăţile de prune cu partea bombată în sus şi dai budinca la cuptor pentru circa 50 de minute, la foc mic.

Foto: Shutterstock

# *Află mai multe...*

Când la prepararea unui aluat dospit nu ai drojdie suficientă, se poate adăuga o linguriţă de bicarbonat dizolvat în puţină zeamă de lămâie.

Când vrei să obţii unt moale şi îl pui la microunde, asigură-te că acesta nu se va topi, pentru că untul topit duce la prăjituri necrescute.



Dacă vrei să dai o aromă fină prăjiturilor cu prune, stropeşte-le cu esenţă de rom imediat ce le-ai scos din cuptor.

Scoţi prăjitura mai uşor din tava în care ai copt-o dacă înveleşti forma câteva minute într-un prosop umed.

# Ruladă «bătută» cu brânză şi coacăze

Cât de bun este sucul fructelor de pădure, cum se îmbină savoarea lor cu frăgezimea aluatului... Parcă acum te-ai apuca de o prăjitură... Noi am încercat-o deja!

Dificultate

2 h

10 porţii

**Ingrediente** Pentru aluat: \ 170 g jumări \ 320 g făină \ 100 g zahăr pudră \ 2 gălbenuşuri \ 1 vârf de cuţit sare Pentru umplutură: \ 500 g brânză de vaci \ 125 g zahăr pudră \ 2 pliculeţe zahăr vanilat \ 3 ouă \ 70 g pesmet \ 500 g coacăze \ 1 albuş \ 1 lingură zahăr pudră pentru decor

Treci jumările prin maşina de tocat. Pui făina pe o planşetă, faci o gaură în mijloc şi pui jumările tocate. Adaugi gălbenuşurile, zahărul pudră şi sarea. Frămânţi un aluat potrivit de tare şi-l pui la frigider pentru 45 de minute.

Pentru umplutură, amesteci brânza cu zahărul pudră şi zahărul vanilat, adaugi ouăle şi omogenizezi.

Împarţi aluatul în două părţi. Întinzi o bucată într-o foaie dreptunghiulară potrivit de groasă. O aşezi pe o tavă în care ai pus hârtie de copt. Presari jumătate din pesmet şi întinzi jumătate din cremă.

Presari jumătate din coacăze şi rulezi cu grijă. Ungi rulada cu albuş bătut şi o introduci în cuptorul preîncălzit pentru 40-45 de minute.

Scoţi rulada din cuptor, o laşi să se răcească, după care o tai felii şi o presari cu zahăr pudră. Procedezi la fel cu celelalte ingrediente rămase. Îţi ies două rulade.

Foto: Photoland/Image Food, Shutterstock

# CUM SA...

**...prepari aluatul fraged de plăcintă.** Orice gospodină a făcut măcar odată plăcintă cu aluat fraged, dar de multe ori nu i-a ieşit. Vă venim noi în ajutor cu câteva trucuri. Pentru a evita ca aluatul să iasă nisipos, acesta se păstrează la rece câteva ore. Astfel, grăsimea din aluat nu se va înmuia. Când se întind foile, masa de lucru se va presăra cu făină din abundenţă. Foile, după ce au fost întinse, se ţin la rece 15 minute. De asemenea, este bine ca fiecare dintre foi să fie unsă cu puţin unt topit. Un alt lucru de care trebuie să se ţină cont este felul în care se păstrează foile întinse. Niciodată nu se lasă neacoperite, deoarece vor avea un aspect de uscat.

# Cocktailuri din fructe

Cât mai este cald şi cât mai ai la îndemână fructele verii, pregăteşte cele mai răcoroase cocktailuri pentru cei dragi.

## «Gazpacho» cu pepene

**Ingrediente**

\1 kg pepene roşu \100 g zmeură \150 g gheaţă
\2-3 frunze de zmeură

**Preparare**

Cureţi pepenele roşu de coajă şi de sâmburi şi-l mixezi în blender. Zdrobeşti zmeura şi o treci printr-o sită ca să obţii un suc fin, fără sâmburi.

Amesteci sucul de zmeură cu pepenele roşu pasat şi gheaţa pisată în blender şi torni băutura în pahare reci, pe care le decorezi cu frunze de mentă.

Dificultate:

15'

2 porţii

## Delicii cu mure

Dificultate:

15'

4 porţii

**Ingrediente**

\300 g mure
\200 ml lapte
\300 g iaurt gros
\½ cană gheaţă
\50 g zahăr

**Preparare**

Pui murele spălate şi scurse într-un blender. Adaugi laptele, iaurtul şi zahărul şi mixezi 2-3 minute. Adaugi gheaţa, mai mixezi un minut şi dai la frigider până îl serveşti.

Pui patru pahare la congelator pentru 15 minute, pentru ca băutura să rămână mai mult timp rece. Uzi marginile paharelor, le treci prin zahăr şi torni în ele băutura cu mure.

Foto: Shutterstock

5 ANI PROVIDENT

# “Da’... de unde bani?”

*Așa a început povestea Ioanei...*

*“Se apropiau examenele și fiica mea era tot mai îngrijorată dacă le va trece cu bine. Am vrut să o ajut și să-i plătesc meditații. Da’... de unde bani? Am sunat la Provident și ei mi-au împrumutat banii necesari.”*

Situațiile care par complicate au uneori soluții foarte simple. Când doar puțin îți mai lipsește ca să fii cu adevărat mulțumit, sună la Provident.

**3 paşi simpli pentru un împrumut Provident:**

1. Ne suni și îți explicăm toate detaliile.
2. Pregătești cele câteva acte de care ai nevoie, cum ar fi dovada domiciliului și a venitului.
3. Poți primi banii în 48 de ore dacă alegi serviciul la domiciliu sau în maximum 12 zile prin transfer bancar.

Provident Financial România este o instituție financiară nebancară înregistrată la Banca Națională a României și specializată în acordarea de împrumuturi de valoare mică, pe termen scurt.

Avantajele împrumutului Provident:

- Simplu și rapid
- Rate fixe

**Sună și tu la Provident și ia-ți banii de care ai nevoie!**

***2244**

Număr cu tarif normal
Apelabil din rețelele de telefonie mobilă

www.provident.ro

Exemplu: un împrumut primit și restituit prin transfer bancar, de 1500 de lei pe 53 de săptămâni, are o rată a dobânzii fixă de 36%, DAE de 81,23%; valoarea totală de plată, care include suma împrumutată, dobânda, comisionul de analiză a dosarului și cel de administrare, este de 2010,6 lei, iar rata săptămânală este de 37,93 de lei.

# Zodiac gastronomic

19 august-
15 septembrie

Horoscop realizat
de astrolog
**Minola Iuliana
Bratoveanu,**
psiholog@astrologie-medicala.ro
www.astrologie-medicala.ro

**BERBEC** 21 martie - 21 aprilie. În această perioadă, vei alege mai ales meniuri tradiţionale, româneşti, şi doar uneori vei depăşi anumite limite. Vei fi invitat şi la diverse ospeţe în familie, unde vei fi servit cu o gamă largă de preparate, stropite din belşug cu băuturi.

**TAUR** 22 aprilie - 21 mai. În această lună, vei avea ocazia să participi la mai multe mese festive cu ocazia unor nunţi sau botezuri. Vei fi încântat de meniurile sofisticate şi de servirea ireproşabilă, ceea ce îţi va produce o mare satisfacţie.

**GEMENI** 22 mai - 21 iunie. Vei avea o mare inconsecvenţă în plan alimentar, generată în special de numeroasele deplasări şi activităţi conexe. Uneori, vei reuşi să mănânci consistent, alteori te vei mulţumi doar cu produse de fast-food. Ai grijă să te hidratezi suficient!

**RAC** 22 iunie - 22 iulie. La începutul toamnei, este posibil să fii invitat la petreceri, nunţi, botezuri sau la alte evenimente. Cu ocazia lor, vei mânca excesiv, ceea ce-ţi poate crea neplăceri legate de greutate, dar şi de propria sănătate.

**LEU** 23 iulie - 22 august. Senzualitatea ta nativă va avea multiple şanse să fie satisfăcută în plan culinar, întrucât vei avea ocazia să încerci meniuri exotice, mâncăruri neobişnuite, condimentate, care altora le-ar produce repulsie.

**FECIOARĂ** 23 august - 21 septembrie. Fiind un bun gospodar, vei începe înaintea altora să-ţi faci provizii pentru toamnă (conserve, dulceţuri, murături). Vei avea tendinţa să mănânci foarte mult, până când te vei îngrijora brusc pentru greutatea ta. Atunci îţi vei aduce aminte de vechile diete.

**BALANŢĂ** 22 septembrie - 22 octombrie. Datorită tendinţelor tale de a oscila continuu, vei avea perioade în care vei mânca foarte consistent şi altele în care vei ţine cure pe bază de fructe, pentru echilibrarea situaţiei. Pentru a te detoxifia, vei alege multe plante aromatice şi multe sucuri naturale.

**SCORPION** 23 octombrie - 21 noiembrie. Eşti sociabil şi-ţi face plăcere să-ţi petreci timpul cu prietenii. Vei adopta aceeaşi atitudine şi în plan gastronomic. Vei fi atras de meniurile noi, care îţi vor satisface curiozitatea culinară, dar şi nevoia de originalitate.

**SĂGETĂTOR** 22 noiembrie - 20 decembrie. Eşti un mare gurmand, deci nici în această perioadă nu vei face excepţii. Vei prefera multe meniuri lichide (supe, ciorbe, mâncăruri cu sosuri). Toate acestea le vei asezona cu multe condimente şi cu băuturi alcoolice.

**CAPRICORN** 21 decembrie - 19 ianuarie. Firea ta conservatoare îşi pune amprenta şi asupra stilului tău alimentar. Prin urmare, vei consuma atât meniuri tradiţionale, fierbinţi sau bine încălzite, dar şi feluri noi, care îţi vor stârni apetitul alimentar.

**VĂRSĂTOR** 20 ianuarie - 18 februarie. În această perioadă, vei resimţi o nevoie de plenitudine în plan alimentar. Stilul tău nonconformist te va face să mănânci totuşi haotic, neregulat, oscilând între deserturi uscate, şaorma, dar şi meniuri selecte la restaurante cu pretenţii.

**PEŞTI** 19 februarie - 20 martie. Vei avea parte de multe călătorii, în ţară sau în străinătate, ceea ce îţi va da ocazia să mănânci mai multe preparate cu specific naţional, dar şi unele din bucătăria internaţională.



Click! Poftă bună!

Adresa redacţiei: Şoseaua Fabrica de Glucoză, nr. 21, sector 2, Bucureşti; e-mail: retete@click.ro, tel.: 0372.130.007

Pentru informaţii generale, abonamente, comenzi carte şi reclamaţii, sunaţi la 0800.800.111, număr cu apel gratuit în orice reţea, între orele 8.00 - 22.00 (luni-vineri), 10.00 - 18.00 (sâmbătă-duminică). Abonamente non-stop la 0318.200.200, număr cu tarif normal.

**Redactor-şef:** Delia Sabău
**Managing editor:** Ionela Croitorescu
**Director de creaţie:** Nicoleta Teacă
**Editor coordonator:** Mariana Robescu
**Redactori:** Cătălina Alberti, Livia Şandru, Isabela Mihalcea, Daniela Căpăţână
**Layout:** Alida Barbu, Aurelian Costache, Emilia Lapa, Adriana Popescu, Alex Ştefan
**Prelucrare imagine:** Cătălina Grosu (şef departament), Ruxandra Olărașu
**Editor foto:** Nicoleta Griciuc
**Corectură:** Florenţa Drăghicescu
**Art director Divizia Magazine:** Marcel Pomian

**Director executiv:** Raluca Badea
**Director dezvoltare:** Magda Popescu
**Sales Manager:** Mirela Dumitru (0372.130.021)
**Brand Manager:** Roxana Alecu
**Coordonator producţie:** Marius Buruiana (021.407.54.29)
Publicaţie tipărită la S.C. MEGApress Holdings S.A.

„Click! Poftă bună!" este o publicaţie Adevărul holding

**Director general:** Peter L. Imre
**Director general adjunct:** Andrei Ştefan
**Director financiar:** Adrian Vasile
**Director marketing:** Sorin Blaga
**Director publicitate:** Dragoş Stan
**Director Divizia Evenimente şi Proiecte Speciale:** Liliana Munteanu
**Director Vânzări Evenimente şi Proiecte Speciale:** Cristian Velicu
**Director distribuţie:** Dana Zamfir (0372.130.072)
**Director abonamente:** Anişoara Sevastre

Reproducerea oricărui material din această publicaţie e categoric interzisă în lipsa consimţământului prealabil al S.C. Adevărul Holding S.R.L.
Publicaţie tipărită la: S.C. MEGAPRESS S.A.
ISSN 2065-6858

Lunar ■ Nr. 8 (31) ■ August 2011 ■ www.clicksanatate.ro

# Click! Sănătate

Preț special 3,99 lei

**Atenție!** Această revistă se vinde numai împreună cu **organizatorul de medicamente**

## Descoperă leacuri pentru:

- Pete de la soare
- Dureri dentare
- Tulburări hormonale
- Pneumonie

## Așa scapi de insomnii!

## Îți dorești un copil? Există **POZIȚII** care te ajută!

# Tratamente antimigrene

**NOI CONCURSURI** Luna aceasta oferim **26 de premii**

Detalii, în paginile revistei

Numărul viitor apare pe 2 septembrie

# GHID PRACTIC PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ!

Sună la 021 301 72 05 și profită de oferte exclusive! Stoc limitat!
DRY COOKER
Legumele își păstrează savoarea și toate vitaminele.
• gătiți fără colesterol, mai puține calorii
• sistem anti-lipire datorită celor 6 straturi
• sistem unic de distribuire a căldurii
• ideală pentru a prepara fripturi, pește, legume, ouă, clătite
• perfectă pentru cei care țin regim
• fabricată din Teflon
• diametru 26/6 cm
149 Lei
Cadou
Mixer electric
PIMPLE REMOVER
Ten frumos, luminos și fără coșuri!
99 Lei
Natural, plăcut, sigur!
• fără durere, fără cicatrici
• potrivit pentru toate tipurile de piele
• stimulează capacitatea de autovindecare a organismului
Tehnologie inovatoare - lumina albastră distruge bacteriile ce cauzează acneea. Folosiți-l de la primele semne ale apariției coșurilor și veți avea rezultate vizibile în 24h!
NOU!
înainte de utilizare
după 24 de ore
WALKMAXX CLASSIC
Un produs de marcă la un preț imbatabil!
Un stil de viață mai dinamic și mai sănătos cu fiecare pas!
• Pantofi sport de o calitate excepțională
• Cea mai ușoară cale de a slăbi
• Previn celulita
Perfecți pentru: cumpărături, plimbare și activități de recreere.
Peste 2 milioane de utilizatori satisfăcuți
189 Lei
Te simți ca și cum ai merge desculț pe o plajă cu nisip fin!
WALKMAXX SANDALE SWAROVSKI
• O soluție simplă pentru a avea picioare atractive și o siluetă mai zveltă!
• Ușoare, elegante, la modă
• Ajută la prevenirea celulitei
• Ideale pentru cei care suferă de platfus
139 Lei
Elegante și practice
STEAM BRUSH
Fier de călcat pe verticală, cu aburi.
Acum îți poți călca hainele direct pe umeraș!
Este perfect pentru perdele, lenjerie de pat, perne…
• ușor de folosit
• poți călca orice tip de material
• avertizare sonoră în cazul în care recipientul de apă e gol
89 Lei
ȚIGARA ELECTRONICĂ
Modul cel mai practic din soluțiile utilizate în prezent pentru a renunța la fumat.
Secretul? Cu Țigara Electronică, disponibilă acum datorită tehnologiei de ultimă oră, fumatul va fi la fel ca în cazul unei țigări obișnuite, cu deosebirea că în loc de fumul nociv rezultat în urma arderii la o țigară obișnuită, aceasta emite aburi încărcați cu nicotină.
• 3 x încărcător USB/priză/auto
• 10 x rezerve țigară
129 Lei
RELAX & TONE
Slăbești, îți tonifici musculatura și te relaxezi.
• înlătură tensiunea musculară
• tonifică și modelează corpul
• îmbunătățește circulația sângelui
• scapi de celulită
• scapi de grăsimea în exces
199 Lei
Pachetul include 4 accesorii
Cadou
Gel anticelulitic IvyssPlant
10 minute pe zi pentru rezultate EXCELENTE!
MICRO TOUCH MAX
Elimină cu o atingere părul inestetic din ureche și părul neplăcut din nas. Obții perciuni drepți și egali, mustața și barba uniforme și aranjate.
Suficient de puternic pentru firul de păr gros, dar totuși delicat chiar și cu cea mai sensibilă piele. Taie părul scurt precum lama, dar fără riscuri, garantat.
E singurul aparat cu lumină integrată, ca te ajută să tunzi fără să ratezi un fir.
69 Lei
PAINT ZOOM
Renunță la vechile role, bidinele și tăvi cu vopsea. Acum vopsești profesionist cu noua tehnologie cu pulverizare.
Zugrăvești pereți netezi, rigips, cărămidă, lambriuri, beton, lemn și altele.
• Sursa de alimentare portabilă
• Setare de precizie, ajungi în cele mai strâmte locuri
• Are rezervor de vopsea încorporat
• Poți alege acoperirea dorită, pentru zugrăvit vertical sau orizontal
299 Lei
TWEEZER
Elimină și cele mai scurte și fine fire de păr, într-un mod delicat și eficient.
Îndepărtează părul chiar de la rădăcină, astfel încât efectul durează săptămâni întregi. Este de 30 de ori mai rapid ca pensetele obișnuite.
Fără răni, fără iritații!
99 Lei
INSTYLER
Un dispozitiv care îndreaptă, coafează, dă amploare și volum părului tău, în același timp!
299 Lei
149 Lei
Designul revoluționar separă firele de păr astfel încât ele sunt netezite uniform de cilindrul rotativ, îndreptându-ți părul fără să-l deterioreze.
Fie că vrei să îndrepți părul creț, să ondulezi părul drept, să dai mai mult volum părului subțire, Instyler e multifuncțional și foarte rapid!
E-ROLA
Secretul rapid, ușor, nedureros și accesibil al epilării definitive!
Sistem electrolitic cu rolă - tehnologie brevetată
Cum funcționează? Impulsurile emise, produc o reacție chimică în urma careia foliculii sunt dizolvați pur și simplu, împiedicând creșterea părului. Utilizându-l regulat, firele de păr nu se vor reface. Vei avea o piele frumoasă, mătăsoasă, mereu epilată și netedă.
199 Lei
eROLA
VAZUT LA TV
Comandă acum:
021 301 72 05
Tarif normal
www.top-shop.ro
TOP SHOP
GARANTAT RETURNAREA BANILOR
Dacă nu ești mulțumit de produse le poți returna în termen de 10 zile
Ofertă valabilă până la data de 31 august 2011
Magazine de prezentare:
• Constanța – Str. Răscoalei 1907 nr. 10
• București - AFI Palace Cotroceni
Studio Moderna - Bd Iuliu Maniu, nr. 7, corp A, et. 4, București
Prețurile afișate nu includ taxa de curier (calculată în funcție de destinație) și timbrul verde. Dacă nu sunteți mulțumit de calitatea produselor le puteți returna în 10 zile lucrătoare și veți primi banii înapoi. Ne rezervăm dreptul de a schimba prețurile produselor, fără o notificare prealabilă.
Această posibilitate este valabilă doar pentru produsele folosite corespunzător. Oferta este valabilă în limita stocului disponibil. Toate prețurile sunt în lei și includ TVA. Imaginile sunt cu titlu de prezentare.